

NICULESCU

Ceasurile **interne** ale **vietii**

Hans
Crawley



BIORITMUL
la îndemâna tuturor



Traducerea unei lucrări de excepție
apărută la editura canadiană
QUEBECOR

Ceasurile interne ale vietii





HANS CRAWLEY

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

Bioritmul la îndemâna tuturor

Traducere de: *Valentina Bran*



NICULESCU

© Les Editions Quebecor, 2000

Hans Crawley, *Les horloges internes de la vie – La biorithmie
à la portée de tous*

© Editura NICULESCU SRL, 2004

Adresa: Bd. Regiei 6D

060204 – București, România

Tel: (+40)21-312.97.82

(+40)21-312.97.84

Tel/Fax: (+40)21-312.97.83

E-mail: club@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Procesare computerizată: S.C. ARETE COMPUTER DESIGN S.R.L.

Tipărit la



ISBN 973-568-688-0

INTRODUCERE

Observarea atentă a ritmurilor organismului uman nu este ceva nou. Încă din timpul vechilor greci, în vremea filozofilor Platon (428-348 î.H.) și Aristotel (384-322 î.H.), medicii urmăreau riguros ritmurile biologice, fără a considera, bineînțeles, această observație o adevărată știință, ea fiind dobândită de ei în mod natural.

La sfârșitul anilor 1800 și începutul anilor 1900 au fost puse bazele (principii și precepte) acestei științe, așa cum o cunoaștem astăzi. De atunci, această metodă de „previziune comportamentală“, care permite să se prevadă într-un mod general comportamentele umane datorită influențelor estimate ale mișcărilor organismului, atât pe plan fizic cât și emotiv și intelectual, este utilizată cu numeroase scopuri.

De exemplu, companiile de transport se servesc de aceasta cu scopul de a reduce la maximum riscurile de accidente; anumiți medici se folosesc de

CEASURILE INTERNE ALE VIEȚII

ea înainte de a stabili data unei operații; numeroși sportivi o utilizează pentru a cunoaște performanțele lor ipotetice înaintea unei competiții și astfel să se pregătească în modul cel mai corespunzător posibil.

Începând de acum și dvs. puteți începe studiul bioritmiei și astfel să vă îmbogățiți cu un instrument suplimentar care vă va deveni în curând un mijloc indispensabil, un aliat deosebit pe care vă veți obișnui ușor să-l consultați înainte de a fixa întâlniri sau de a lua decizii.

CAPITOLUL 1

CE ESTE BIORITMIA?

Bioritmia este știința care studiază ritmurile biologice ale corpului uman, acestea acționând și reacționând într-un mod ciclic. Ciclurile biologice sunt împărțite în trei mari categorii, fiecare dintre ele având o durată care îi este proprie și despre care veți găsi explicații mai ample în capitolele ulterioare.

Medicii Wilhelm Fliess (1859-1928) și Hermann Swoboda (1873-1963) au fost primii care s-au interesat de bioritm după ce au descoperit, datorită practicii lor de medici și de profesori, că oamenii evoluau în viața de zi cu zi după curbe constante care-i făceau să atingă când vârful curbei, când treapta cea mai de jos a acesteia. Împreună, după numeroase studii științifice și clinice, ei au fost în măsură să afirme că omul este condus de două mari cicluri: ciclul fizic și ciclul emotiv.

Câtiva ani mai târziu, Alfred Teltscher, doctor în științe mecanice și predând la Innsbruck (Austria) a făcut cunoscut lumii descoperirea sa privind cel de-al treilea ciclu, ciclul gândirii (sau ciclul intelectual), după ce a observat la elevii săi fluctuații importante ale energiei mentale, trecând de la o perspicacitate extraordinară la o cvasi-incapacitate de a gândi corect.

Cei trei pionieri ai bioritmiei au determinat, după observații nenumărate, durata acestor cicluri și importanța acestora în viața de zi cu zi.

Având în vedere bazele sale științifice, se poate afirma că bioritmia nu este un procedeu de prezicere. Este o tehnică în care sunt folosite calcule matematice și statistice în biologia umană.

RITMURILE

Întregul Univers, de la cel mai mic atom la cea mai mare planetă, vibrează conform unor ritmuri, fiecare fiind specific elementului pe care-l dirijează sau de care este produs. Obiecte neînsuflețite, planete, stele, plante, animale și ființe umane, tot ceea ce este, tot ce există în Univers, vibrează după un ritm x , și tot ce vibrează emite o undă periodică, ciclică, influențând mediul înconjurător.

Cuvântul „ritm“ (din latinul *rhythmus* și din grecul *rhuthmos* care semnifică măsură și cadență)

Ce este bioritmia?

este un derivat al cuvântului „rimă”; el evocă o mișcare regulată, o revenire periodică. Totul în jurul nostru este ritm: timpul, tic-tac-urile, alternanța zilei și a nopții, apariția exactă a anotimpurilor, fluxul și refluxul mareelor, mișcarea valurilor, ciclul planetelor (Pluton are nevoie de 248 de ani pentru a face înconjurul Soarelui, în timp ce Pământul are nevoie de 365 de zile pentru a realiza același periplu, acest ultim ciclu născând ritmul săptămânilor, al lunilor, al anilor), ciclul karmic (naștere – viață – moarte – renaștere) etc.

Organismul uman, nu face, bineînțeles, excepție de la regulă: respirația și pulsul cardiac, pentru a nu numi decât aceste două funcții, sunt ritmice. Apariția regulată a ovulației, incontestabil legată de ciclul lunar, dă naștere, la rândul său, ciclului menstrual.

Bioritmia studiază trei ritmuri inerente oricărei ființe umane; de cunoașterea sau ignorarea acestor cicluri și de fazele lor depinde adesea reușita sau eșecul unui demers. Însușindu-vă aceste informații, veți putea pe viitor să luați aproape întotdeauna decizii documentate și judicioase. În caz contrar, veți continua să vă întrebați în zadar de ce există zile în care nimic nu merge!

A ACȚIONA SAU NU?

Există dimineți în care, la trezire, avem dezagreabila impresie, fără nici un motiv precis (așa credem!), că

totul merge anapoda; în alte zile, din contră, ne trezim cu surâsul pe buze, inima ușoară și, fără nici un motiv valabil, suntem convinși că se vor întâmpla lucruri minunate.

Dispoziția, iată cuvântul cheie! Buna sau proasta dispoziție, dispoziția neplăcută sau veselă, tristă sau mulțumită, arțăgoasă, încântată sau indiferentă.

Dispoziția, a noastră sau a celorlalți, conduce comportamentele între indivizi, dictează acțiuni / reacții, gestionează activitatea noastră zilnică. Dispoziția este un barometru. Când știm să recunoaștem, după câteva semne evidente, starea dispoziției noastre sau cea a persoanelor cu care trebuie să tratăm problemele zilnice, atunci putem mai ușor să ne adaptăm comportamentul.

De exemplu, dacă barometrul meu intern indică vreme ploioasă sau că cerul e plin de nori, că ciclul meu este deci *negativ*, voi evita să provoc, în cunoștință de cauză și pentru binele tuturor, discuții care nu vor duce la nimic bun. Din contră, dacă barometrul meu indică o temperatură confortabilă, un cer degajat, întoarcerea timpului frumos sau o presiune atmosferică ideală, pe scurt, o perioadă *pozitivă*, atunci voi putea considera că mă aflu într-o stare potrivită discuțiilor. Pe de altă parte, când barometrul îmi indică un timp variabil, instabil, cu vânturi potrivnice, în sfârșit un timp *critic*, atunci voi rămâne liniștit și, cu busola în mână, voi aștepta să văd din ce parte suflă vântul înainte de a lua decizii oricare ar fi acestea.

Ce este bioritmia?

Există acțiuni care nu trebuie făcute când ciclul fizic este negativ, lucruri care mai bine nu sunt spuse când ciclul emotiv traversează o perioadă critică, lucrări care nu trebuie întreprinse când ciclul intelectual este foarte scăzut. În același fel, trebuie să ținem seama, pentru a fi cât mai des posibil învingător, senin sau pur și simplu fericit, de ciclurile bioritmice ale persoanelor cu care suntem în competiție, negociem, facem dragoste sau discutăm.

A cunoaște ciclurile sale bioritmice sau ale celor din anturajul său este un atu suplimentar în făurirea unei existențe cotidiene în bună înțelegere și pace. Este secretul interrelațiilor armonioase.

CÂTEVA EXEMPLE

Căruia dintre noi nu i s-a întâmplat vreodată să răspundă (sau poate a răspuns vreodată): „N-avem timp de asta acum!” sau „Nu mi-e capul la așa ceva!” la o întrebare fără importanță sau la o propunere amabilă? Invariabil, aceste comentarii provoacă la rândul lor reacții de genul: „Trebuie menajat” sau „Spune... ți s-au înecat corăbiile?”.

Bineînțeles, o mulțime de motive pot explica o reacție negativă în fața unui comportament amabil: oboseala, stresul, foamea, căldura, frica, teama, ciclul menstrual (da!), problemele la serviciu, educația copiilor, și altele, sunt tot atâția factori care exercită o influență asupra dispoziției.

Și totuși, de ce o problemă x, care pare imposibil de rezolvat astăzi, va fi rezolvată cu o ușurință surprinzătoare peste două, patru sau șase zile? De ce un atlet care a doborât toate recordurile în timpul antrenamentelor, nu reușește să obțină măcar un rezultat convenabil în timpul unei competiții? De ce o persoană nu reușește la un examen extrem de ușor și pentru care a muncit pe brânci ore și ore? De ce astăzi, părintele este incapabil să discute rațional cu copilul său, cu toate că săptămâna trecută ei erau de acord în toate? De ce un cuplu echilibrat ai cărui parteneri se înțeleg perfect nu reușesc să facă dragoste în această seară?

Răspunsul la toate aceste întrebări poate fi dat, în mare parte, prin cunoașterea bioritmiei. Evident, toate exemplele precedente pot fi considerate a *contrario*, dar eu am ales într-un mod conștient și voluntar să vi le prezint pe cele cu conotații negative. De ce? Pentru că, regulă generală, când totul merge foarte bine în cea mai bună lume, puțini oameni își pun întrebări!

Când o situație negativă devine pozitivă, omul are mai degrabă tendința să gândească că a câștigat, că a meritat prin munca, răbdarea, perseverența sa, chiar prin credința sa. Are tendința să gândească: „În sfârșit, era timpul ca roata să se întoarcă!“. Întâmplător, beneficiarul unei asemenea schimbări bruște de situație mulțumește (nu întotdeauna și în general într-o formulă foarte scurtă)

Ce este bioritmia?

cerului și vorbește de întâmplări fericite, coincidențe minunate, roata destinului, karma etc.

Dar când se produce contrariul, când o situație pozitivă se schimbă în rău; când o ființă inteligentă, lucidă și echilibrată devine incapabilă să gândească; când un cuplu de îndrăgostiți trăiește, sporadic, crize de libidou; când un atlet trăiește zece zile fără să aibă nici un pic de energie fizică, atunci se pun întrebări și se caută soluții.

CAPITOLUL 2

CICLURILE

Pentru a înțelege bine un ciclu bioritmic, încercați să vă imaginați viața ca un drum trasat la nesfârșit cu perioade bune și rele. Drumul apare când cu o pantă ascendentă, când cu una descendentă. Dvs. nu vă opriți; avansați tot timpul, dar într-un mod diferit de-a lungul zilelor, lunilor și anilor.

Bineînțeles, fiecare dintre noi, în decursul drumului său, întâlnește asemenea curbe, se pierde în labirinturi, se împiedică de obstacole pe care le depășește sau le ocolește, dar întotdeauna, în spatele acestor mișcări se află ciclurile bioritmice. Ele nu se schimbă; ele sunt permanente și sunt, pe deasupra, aceleași pentru toți.

Este mult mai ușor de trecut peste o problemă sentimentală într-o perioadă în care ciclul emotiv

este pozitiv. La fel, o întrevvedere în scopul obținerii unei slujbe are mai multe șanse să vă fie favorabilă dacă interviul este fixat într-o zi în care ciclul dvs. intelectual se află la apogeu. Mai mult, dvs. trebuie să țineți seama de interacțiunea dintre cicluri. Altfel spus, dacă vă aflați într-o „scădere” emotivă și o „creștere” intelectuală, această întrevvedere riscă din păcate să eșueze pentru că sensibilitatea și emotivitatea dvs. (în scădere) vă vor face nerăbdător, iritat, pe scurt, inapt să suporta o întrevvedere de acest tip.

Anumite aspecte ale personalității pot fi ușor atribuite unui ciclu sau altuia. Astfel, energia, cea a corpului, cea care face ca indivizii să se miște, este incontestabil determinată de ciclul fizic; sensibilitatea și compasiunea (pentru a nu cita decât aceste două sentimente) sunt sub egida ciclului emotiv, iar agerimea mentală, sub influența ciclului intelectual.

Totuși, este mai dificil să clasăm anumite aspecte pentru că le putem percepe sub unghiuri diferite. Încrederea în sine face parte din aceste aspecte. Conform definiției care i se dă și conform circumstanțelor, încrederea în sine poate fi atribuită oricărui ciclu. Să luăm exemplul unei întâlniri stabilite pentru o întrevvedere profesională. Dacă persoana se simte în formă, arată bine fizic, este îmbrăcată cum trebuie, fără coșuri pe față apărute peste noapte, atunci posedă atuurile pozitive pentru a face față acestei întâlniri; toate acestea pentru că oglinda

Ciclurile

reflectă imaginea unei persoane pline de încredere în sine care nu se percepe ca fiind neplăcută din punct de vedere fizic și neatractivă. Văzută sub acest unghi, încrederea în sine poate fi percepută ca determinată de ciclul fizic.

Totuși, percepția de sine fiind variabilă și instabilă, s-ar putea, de asemenea, spune că ciclul emotiv este responsabil de mulțumirea / nemulțumirea față de aspectul corpului nostru și, în consecință, de încrederea în sine sau de desconsiderarea care rezultă de aici.

Pe de altă parte, să considerăm că această întâlnire importantă este stabilită de un individ rațional, cartezian și logic ca temperament; el se află în partea de jos a curbei sale fizice și emotive, dar în partea de sus a curbei intelectuale. Chiar înainte de întâlnire, el își descoperă o bubuliță pe nas și cu zece minute înainte de a pleca de acasă, se ceartă cu soția sa. El este deci „deranjat“ din punct de vedere fizic și emotiv. La o persoană care are un temperament emotiv, aceasta ar fi suficient pentru a-i scădea din plin șansele de reușită. Dar pentru că acest individ este, prin natura sa (indiferent de ciclurile sale bioritmice), o persoană rațională, bubulița și disputa nu vor fi *automat* factori de eșec, pentru că el este capabil să fie rațional, el își cunoaște capacitatea (în raport cu această întâlnire) și mai ales este capabil de a da fiecărui lucru importanța pe care o merită. Deci, în ciuda unui ciclu fizic

și emotiv scăzut, el nu-și va pierde neapărat încrederea în sine pentru că e capabil să țină seama de tot.

Veți găsi puțin mai departe caracteristicile (a căror listă s-ar putea întinde la infinit) legate de fiecare ciclu. Ține de dvs. să determinați în ce măsură sunteți vulnerabil la un aspect sau la altul, după personalitatea, temperamentul, caracterul, manierele dvs. obișnuite de a răspunde la stimuli sau de a reacționa la o situație, pe scurt conform acestui ansamblu complex de acțiuni / reacții care nu vă aparțin decât dvs., pentru că fiecare ființă umană este unică. Cum puteți chiar de pe acum să constatați, există o corelație strânsă și intimă între fiecare dintre cicluri, și fiecare ciclu poate fi resimțit în maniere diferite, corespunzător fiecărui individ.

Bineînțeles, bioritmul nu este (departe de mine de a afirma contrariul) singurul responsabil de toate manifestările posibile și imaginabile ale dispoziției. În realitate, există tot atâtea dispoziții câte surse de fericire sau nefericire există. Cu toate acestea, bioritmul este, și acest fapt este de netăgăduit, un instrument extrem de util ca *indicator biologic* – și nu circumstanțial – al unei stări de spirit. Acest fapt semnifică clar că nici un factor exterior nu poate schimba bioritmurile în însăși esența lor, pentru că acestea fac parte intrinsec din ființa umană chiar de la naștere.

Totuși este posibil să se atenueze efectele negative ale bioritmurilor. Dar trebuie să se acorde

Ciclurile

atenție acestui lucru. Într-o perioadă de curbă negativă a ciclului emotiv, de exemplu, este de preferat să se evite ruperea unei relații sub impactul unei proaste dispoziții; mai bine se așteaptă o perioadă pozitivă înainte de a se lua o decizie care să nu fie determinată în mod unic de pasiune. După ruptură și într-o perioadă „scăzută” pe plan emotiv, trebuie să se evite să se meargă în locuri care conțin amintiri dureroase și să se abțină de a se asculta muzică tristă; sarcinile menajere, îndeplinirea voluntară a unei acțiuni, exercițiul fizic, pe scurt toate activitățile care servesc la schimbarea ideilor sunt binevenite. Ciclurile sunt relativ scurte, și cu toate că se repetă într-o manieră exactă, cu puțină perspicacitate, bunăvoință și prudență, putem ajunge să ne opunem, într-o manieră la fel de precisă, consecințelor neplăcute.

SCURTĂ PRECIZARE

Nu trebuie niciodată să pierdeți din vedere că analiza curbelor bioritmice nu este o tehnică de prezicere și nici nu aparține științelor oculte. Bioritmia nu este o metodă de prezicere și nimeni nu poate pretinde, plecând de la ea, că emite oracole sau face profeții.

Bioritmia aparține biologiei, adică unei științe care privește ființele umane, funcțiile și interrelațiile între organele lor, mușchii, hormonii, creierul și diferitele lor sisteme (nervos, imunitar, circulator), ca

și mediul lor. Cel mult, mi-am permis să interpretez, în sensul cel mai general, fiecare din cele 27 de configurații realizabile, încercând să rămân cât mai mult posibil în limitele observațiilor comune majorității. Am încercat să limitez pronosticurile, ținând cont numai de reacțiile tip ale majorității oamenilor în fața situațiilor date.

Nu depinde decât de dumneavoastră în momentul în care veți stăpâni arta de a simți și resimți ritmurile biologice, de a prevedea propriile dumneavoastră acțiuni / reacții, de a vă evalua eventualele gesturi și luptele potențiale pe care le veți avea de dus, să vă stabiliți momentele bune și mai puțin bune pentru a realiza un lucru sau altul.

Cunoașterea bioritmiei nu vă conferă în nici un caz puterea de a schimba cursul evenimentelor și nici de a exercita o anumită influență asupra destinului. Nu! Această informație vă acordă doar puterea de a nu vă lăsa surprins de evenimente, de a vă înarma convenabil pentru a evita momentele cele mai proaste, pentru a putea să vă bucurați din plin de cele mai frumoase zile.

CICLUL FIZIC

Ciclul fizic, care se întinde pe o perioadă de 23 de zile, este responsabil de activitatea corpului ca „mașină”. El este cel care administrează energia fizică vitală. El produce convingerea că ești capabil să

alergi la maraton sau să escaladezi munții, dar și impresia de a fi atât de obosit încât chiar simplul fapt de a te ridica de pe scaun devine o problemă grea.

Din înclinarea curbei ciclului fizic rezultă puterea sau fragilitatea noastră. Ea este cea care face din noi persoane luptătoare, pline de ardoare și de încredere în sine sau, din contră, persoane apatice, de o mare indiferență, absolut incapabile de a se impune.

Ciclul fizic guvernează dinamismul, puterea de a îndura și rezistența; el este cel care dă vlagă și vigoare, spirit de competiție și combativitate; tot el este cel care permite corpului să lupte eficace împotriva indispozițiilor și bolilor.

Când se află în partea de jos a curbei, acest ciclu provoacă o mare dorință, rareori ușor de satisfăcut, ținând cont de obligațiile sociale și familiale ale fiecăruia. El provoacă, de asemenea, imobilitatea și lenea, în plus ne face vulnerabili la infecțiile de orice fel.

În perioada de scădere, omul trebuie să-și rezerve perioade mai lungi și mai frecvente de odihnă, să nu abuzeze de forțele sale, să se hrănească convenabil, să se îmbrace cum trebuie când iese afară și să nu întreprindă nimic nou.

În perioada de ascendență a curbei, se întâmplă contrariul. Trebuie acționat, întreprins, construit! Microbii și virușii nu ne domină și biruim ușor un număr mare de piedici prin forță, rezistență și spirit de luptă. Bineînțeles că este cea mai bună perioadă pentru sportivi, în mod special pentru atleți ale căror performanțe presupun mize considerabile.

Ciclul fizic este, în plus, ciclul instinctului și al supraviețuirii. Aflat în fața unui obstacol, un individ al cărui ciclu fizic se află în perioada de scădere a curbei, nu va avea aceleași reflexe pe care le-ar avea dacă ar fi într-o perioadă fizică favorabilă. Astfel, o asemenea scădere este cu totul nepotrivită (și totuși, ea survine insistent și cu precizie într-o manieră matematică) la o persoană ale cărei forță și energie sunt esențiale pentru realizarea activității sale; ea este, de altfel, de-a dreptul dramatică la o persoană depresivă cronic a cărei energie fizică (și în plus mentală) este deficitară. Bineînțeles, campionul olimpic va resimți o slăbiciune fizică și o scădere a energiei comparabile cu cele ale unei persoane aflată într-o perioadă de convalescență în urma unei intervenții chirurgicale.

Dar, și în aceasta constă toată subtilitatea bioritmurilor, dacă atletul respectiv se află în plină competiție, această scădere fizică riscă să-i fie fatală, în timp ce în cazul unui convalescent, ea poate trece neobservată pentru că persoana respectivă se simte deja lipsită de puteri și obosită.

CICLUL EMOTIV

Ciclul emotiv, care durează 28 de zile, este responsabil de toate fluctuațiile noastre emotive. Sub influența incontestabilă a Lunii, ciclul emotiv domină tot ceea ce, urât sau frumos, se raportează la sentimente.

În spatele scutului ciclului emotiv se ascunde energia emoțională. Când acest ciclu este în creștere, reacțiile care se atribuie în general acestui plan sunt pozitive și exprimă un mare optimism, o sensibilitate mare și o emotivitate echilibrată. Tenul, care dezvăluie pe tăcute stările sufletului, este strălucitor; surâsul este prietenos și privirea, sclipitoare. Persoana în cauză are dorința de a ieși, de a participa, de a vedea lumea.

Din contră, în partea inferioară a ciclului, se remarcă un pesimism sumbru, o sensibilitate excesivă și se constată că tot ceea ce este legat de emoții este exacerbat negativ. În aceste momente, cea mai mică ofensă (sau mai degrabă tot ceea ce este perceput așa), chiar spus pe un ton glumeț, ia proporții monstruoase. Iritabilitatea este la maximum și, în general, sistemul nervos este prost controlat, ceea ce dă ocazia, adesea, la reacții dictate mai mult de pasiune decât de rațiune. Hormonii bunei dispoziții sunt de asemenea în scădere și, din punct de vedere biologic, acest fapt provoacă reacții negative. Micile probleme cotidiene iau o importanță exagerată, cea

mai mică neliniște devine o angoasă, cel mai mic cuvânt nepotrivit capătă aspectul unor insulte capitale.

În asemenea perioade, singurătatea acceptată voluntar și deliberat aleasă ar fi fără îndoială cea mai bună soluție dar, paradoxal, amestecul de emoții pe care un astfel de ciclu îl provoacă, dă în general persoanelor care sunt în cauză pofta de a se defula peste tot ceea ce mișcă. Tot ceea ce se poate include în marea familie a ceea ce putem numi „sentimente urâte” (gelozie, invidie, agresivitate, ranchiună, ură etc.) riscă să țâșnească din această cutie a Pandorei care este sufletul uman. Și aceasta dă ocazii la reacții în lanț, rar pozitive sau constructive.

Ciclul emotiv este responsabil și de intuiție, clarviziune și de percepții extrasenzoriale. Salutare și prețioase în perioada de curbă ascendentă, ele se transformă în reverii sterile, iluzii și miraje când curba este descendentă. Din creativ și fecund, individul devine un visător incorigibil care se complăce în himere și care optează (adesea împotriva lui, căci nu trebuie să pierdem din vedere aspectul biologic al problemei) pentru umbră mai degrabă decât pentru lumină.

În plus, ciclul emotiv ar fi, după câțiva specialiști, cel care comandă fecunditatea.

CICLUL INTELECTUAL

Ciclul intelectual se întinde pe o perioadă de 33 de zile. Aș dori să precizez imediat că acest cuvânt „intelectual“ nu trebuie să capete vreo conotație falsă pentru dvs. Deși determină intelectualitatea (cultura, erudiția, inteligența, capacitatea de înțelegere etc.), acest ciclu este, înainte de toate, cel al gândirii. În nici un caz, nu trebuie să abordați analiza acestui ciclu din punctul de vedere al studiilor, duratei școlarității sau al coeficientului intelectual. Toți oamenii gândesc, deci toți traversează un ciclu intelectual timp de 33 de zile.

Sub influența acestui ciclu, se află capacitatea de a gândi și de a ordona idei. Este ciclul dialecticii, care reprezintă ansamblul mijloacelor puse în aplicare (într-o discuție, o negociere, o dezbatere) în scopul demonstrării unui punct de vedere, de respingere a punctului de vedere al celuilalt, de convingere a interlocutorului.

Este ciclul argumentării, logicii, raționamentului, reflecției, meditației care este în relație directă cu creierul. Acest ciclu este responsabil de perspicacitate, de discernământ, de luciditate, de agerime și de înțelegere. Este de asemenea ciclul înțelepciunii, al dreptății (în tot ce evocă logică, imparțialitate și judecată), al coerenței și al rațiunii.

Ciclul intelectual determină concentrarea, adaptarea, memorizarea, asimilarea datelor, percepția

mentală a lucrurilor (în opoziție cu emotivitatea) și deducția.

Persoana care trăiește o perioadă „înaltă” a ciclului intelectual își simte spiritul ager și viu, în timp ce în caz contrar, spiritul devine greoi și an-chilozat.

În perioada pozitivă, ideile sunt clare și deciziile se iau repede. Aptitudinea de a tria și selecționa datele, de a evalua situația, de a echilibra evenimentele se află într-o fază de un înalt grad de perfecțiune și deciziile se iau cu justete și rigoare.

Din contră, când ciclul intelectual este în scădere, însușirile care depind de el suferă o slăbire și un declin mai mult sau mai puțin importante, întotdeauna corespunzător temperamentului persoanei respective. Această diminuare a forțelor este responsabilă în mare parte de luarea deciziilor ne-cugetate, ca și de atitudinile persoanelor distrase sau pline de tupeu.

Ciclul intelectual în fază negativă sau critică este responsabil și de elaborarea, câteodată absurdă, inconsecventă sau nesocotită a unui proiect, de concepția unor planuri anarhice sau excesiv de ambițioase, de impresia grotescă a unui sfat, a unei idei sau a unei afirmații extravagante, sau de o estimare imprudentă a riscurilor și pericolelor inerente unei situații date.

Pe scurt, în faza „de scădere”, înțelegerea se pierde, rațiunea dispare; spiritul fabulează și-și pierde perspicacitatea, sensul critic și, de obicei, o mare parte din ceea ce se numește bunul simț.

NOTĂ

Chiar dacă cele trei ritmuri sunt distincte, nu trebuie pierdut din vedere că totuși ele nu sunt dissociabile. Ele coexistă, coabitează și își exercită influența toate în același timp (deși la nivele diferite). Trebuie să reușești să ai, pe de o parte, un spirit sintetic capabil de a examina rapid un ansamblu de date și, pe de altă parte, un spirit analitic capabil să perceapă toate detaliile.

Toate situațiile din viață implică participarea și suprapunerea parțială a celor trei ritmuri simultan. Trebuie să înveți să le distingi, să le descompui, să le discerni tendințele, fără totuși a le despărți. Astfel, este posibil să se evalueze în ce moment va fi de preferat să se ia o decizie, să se facă un gest, să se întreprindă o călătorie, să se fixeze o întâlnire – după starea în care se află fiecare din aceste ritmuri.

Pe măsură ce veți exersa, veți dobândi reflexul (mai ales când este imposibil să amâni o acțiune) de a găsi mijloace de a dubla, chiar a tripla, „munițiile” dvs. (răbdare, prudență, circumspecție, înțelepciune, reflecție etc.) pentru a atenua rezistența, fragilitatea, slăbiciunea unui ritm.

CAPITOLUL 3

FAZELE

Ne putem reprezenta ritmurile biologice vizualizând mintal un lanț de munți pe care sunt trasate 3 drumuri, fiecare fiind o succesiune neîntreruptă de văi și coline repetându-se la infinit, sau mai degrabă de la naștere la moarte.

Fiecare ciclu trece deci prin diferite stadii: pozitiv, negativ, critic.

Vă prezint mai jos caracteristicile cele mai comune ce apar în timpul celor trei cicluri și în timpul celor trei stadii ale lor. Vă rog, încă o dată, să rețineți clar că aceste caracteristici se aplică la orice persoană constituită normal și prezentând, când totul merge bine, un echilibru armonios între aceste trei aspecte care sunt fizicul, emotivitatea și intelectul.

Modul în care este simțit fiecare din aceste ritmuri și fiecare din aceste faze este strict personal și acesta se dobândește printr-o observație de sine subtilă și constantă și prin observarea reacțiilor. La sfârșit, veți găsi în această lucrare sfaturi pentru ținerea unui „jurnal de bord“ al ritmurilor dvs. (a se vedea capitolul 5). Acest jurnal, pe termen mediu, ar trebui să vă ajute să simțiți, să resimțiți, să pre-simțiți ce trebuie sau nu trebuie făcut sau spus într-o perioadă, o fază, un ciclu date.

ZILELE POZITIVE

Bineînțeles, acestea sunt cele mai bune. Zile de acțiune pozitivă și de antren; zile pline de soare și de râs, de iubire și de prietenie, de înțelepciune și inteligență în domeniul sau domeniile respective.

POZITIV / FIZIC

Cuvintele cheie

- ♦ Energie, dinamism, vigoare, vitalitate, ardoare.
- ♦ Forță instinctivă, soliditate, spirit combativ.
- ♦ Forță fizică, rezistență, robustețe.
- ♦ Acțiune, mișcări, activitate.
- ♦ Impulsivitate, îndrăzneală, curaj, spirit de conducător.
- ♦ Simț de inițiativă.
- ♦ Entuziasm, vioiciune, vivacitate, înflăcărare.

Fazele

- ♦ Încredere în sine.
- ♦ Fecunditate, fertilitate, concepție.

Senzațiile

- ♦ Aveți o mare dorință de mișcare.
- ♦ Vă simțiți tenace, plin de înflăcărare, curaj, entuziasm și bucurie; sunteți stimulat și tonifiat.
- ♦ Emiteți unde afectuoase și înflăcărare.
- ♦ Simțul dvs. de inițiativă este la înălțime; aveți chef să primiți noi provocări, să călătoriți, să întreprindeți proiecte.
- ♦ Gustul dvs. de competiție este exacerbat.
- ♦ Resimțiți puternic chemarea la viață și libertate.
- ♦ Toate simțurile dvs. sunt trezite, mai ascuțite ca niciodată. Percepeți totul cu o mare finețe. Sunele, culorile, mirosurile, texturile, aromele, toate acestea sunt intensificate considerabil.

Ce-i de făcut

În general

- ♦ Ziua ideală pentru a întreprinde munci manuale pentru mașina dvs., pe terenul dvs. (grădinăritul, plantarea arborilor, semănarea florilor) sau în căminul dvs. (renovări, reparații, zugrăvire). Este timpul realizării „muncilor grele” pentru că în perioada fizică pozitivă beneficiați de o rezistență crescută la oboseală.

CEASURILE INTERNE ALE VIEȚII

- ♦ Este momentul de înnoire, reînnoire, de reciclare, construcție, de a produce, a fabrica, a edifica.
- ♦ Profitați de zelul dvs. pentru a rearanja mobilele din casă, pentru a schimba perdelele sau pentru a repara pervazurile, tocurile de la uși.
- ♦ Această perioadă este, de asemenea, ideală pentru călătorii și deplasări, mici și mari: călătorii de afaceri sau de plăcere, periplu în jurul lumii, expediție în barcă, plimbare cu mașina, călătorie cu bicicleta sau cu sania cu câini.
- ♦ Sporturile și competițiile sportive sunt indicate toate pentru că în perioada pozitivă sunteți pe vârful curbei fizice. În această perioadă resimțiți nevoia de a vă provoca, de a vă depăși, de a trece dincolo de propriile limite fizice; în plus, nu vă e frică de nici un fel de concurență.
- ♦ Pentru că sunteți neobosit, este perioada perfectă pentru a organiza și da o recepție sau pentru a celebra o ceremonie care necesită multă energie.

Pe planul sănătății

- ♦ Este timpul să începeți un regim alimentar, de renunțare la consumul excesiv de alcool, drog sau medicamente, de renunțare la fumat sau de renunțare la orice alt obicei prost.
- ♦ Stabiliți un program de condiționare fizică; începeți sau reîncepeți practicarea unui sport; faceți exerciții pentru dezvoltarea mușchilor.

Fazele

- ♦ Puteți începe să postiți în vederea regenerării corpului dvs și pentru a-l menține sănătos.
- ♦ Este, de asemenea, o etapă bună pentru a începe un tratament medical sau o cură de sănătate.
- ♦ Pentru că sistemul imunitar pare total impermeabil la toate bacteriile și corpul este în deplinătatea forțelor sale, este fără îndoială cea mai bună perioadă pentru suporta o intervenție chirurgicală.

Pe planurile dragostei și vieții sexuale

- ♦ Vigoarea și dorința dvs. sexuală sunt la înălțime.
- ♦ Se pare că fecunditatea ar fi crescută, dar nici un studiu științific nu susține această afirmație.

Pe plan profesional

- ♦ Pentru că sunteți plin de încredere în dvs., că vă simțiți tare ca o stâncă și că sunteți plin de îndrăzneală, este momentul de a vă depune candidatura pentru promovarea în muncă sau chiar o cerere de creștere a salariului.

De reținut

- ♦ Forța și puterea trebuie să fie ținute în frâu.
- ♦ Păstrați-vă tot timpul controlul asupra dvs. și controlul impulsurilor dvs.
- ♦ Nu vă asumați riscuri inutile.

CEASURILE INTERNE ALE VIEȚII

- ♦ Nu abuzați totuși de forțele dvs. pentru că rezervele de energie nu sunt inepuizabile. Învățați să vă opriți imediat ce ați simțit că propriul dvs. corp a dat tot ce poate.

POZITIV / EMOTIV

Cuvintele cheie

- ♦ Dispoziție bună, optimism, moral excelent.
- ♦ Pozitivism, extravertire.
- ♦ Seninătate, strălucire, plinătate, bunăstare, stare de satisfacție.
- ♦ Delicatețe, blândețe, participare, prietenie, iubire.
- ♦ Generozitate, sinceritate, franchețe, spirit de dreptate, fidelitate.
- ♦ Dorință de liniște, calm, tandrețe și armonie.
- ♦ Autonomie, independență, libertate.
- ♦ Respectul pentru celălalt.
- ♦ Clarviziune, intuiție, percepții extrasenzoriale.
- ♦ Sensibilitate, emotivitate.

Senzațiile

- ♦ Doriți mult să comunicați, căutați complicitatea; aveți nevoie să participați.
- ♦ Starea dvs. de spirit vă îmboldește să vă interesați și să vă dezvăluiți celorlalți.

Fazele

- ♦ Atingeți un echilibru perfect pe planul emoțiilor și al senzațiilor; sensibilitatea dvs. este mare și emotivitatea controlată.
- ♦ Încercați un sentiment de ușurare.

Ce-i de făcut

În general

- ♦ Zi de mare rodnicie pe planul creativității: este timpul de a da curs liber forțelor dvs. creatoare, de a picta, desena, scrie, cânta, dansa, pe scurt de a vă exprima talentele dvs. artistice.
- ♦ Pe planul relațiilor amicale, dați dovadă de compasiune, bunătate, răbdare și de o voință fermă de a plăcea și de a face plăcere membrilor anturajului dvs. Aveți dorința de a face servicii, de a ușura suferințele, adică de a dăruir puțin din dvs. Ciclul emotiv pozitiv favorizează toate întâlnirile cu prietenii.
- ♦ Zi perfectă pentru a lucra la înfrumusețarea cadrului dvs. de viață: acordați timp și interes formei, culorii și locului lucrurilor, ca și frumuseții și artei. Această perioadă este propice pentru a face din căminul dvs. un adăpost de liniște.
- ♦ Veți avea numeroase (și poate scânteietoare) intuiții. Țineți seama de aceasta îndeosebi pentru că în acest moment sunteți foarte receptiv la tot ceea ce este în legătură cu fenomenele zise paranormale, percepțiile extrasenzoriale, problemele psihice, clarviziunea și premonițiile.

CEASURILE INTERNE ALE VIEȚII

- ♦ Pentru că în această perioadă talentul oratoric este în creștere, este momentul cel mai bun pentru a ține o conferință, pentru a face o expunere orală, a avea o audiție, a susține un discurs de recepție; o cuvântare savantă, de a rosti o pledoarie sau un rechizitoriu, pe scurt, pentru a lua cuvântul în fața unui public, oricare ar fi el. Este momentul ideal pentru întrecerile oratorice.
- ♦ În cursul perioadelor emotive pozitive trebuie organizate supeuri, reuniuni de familie, sărbători cu prieteni.

Pe planul sănătății

- ♦ Sănătatea psihică și emotivă este total controlată. Incidentele care nasc emoții negative sunt percepute mai obiectiv decât în perioada emotivă scăzută.

Pe planurile dragostei și vieții sexuale

- ♦ Este momentul ideal pentru a pune ordine în problemele de ordin sentimental, amical sau familial.
- ♦ Timpul este propice pentru întâlnirile de dragoste, galante, întrevederile romantice; acest ciclu este adesea cel al pasiunilor în devenire, pentru că există un echilibru bun pe plan emotiv și o deschidere atât din partea inimii cât și a spiritului favorabilă stabilirii de noi relații.
- ♦ Vă simțiți la largul dvs., în formă și echilibrat. Sunteți în același timp tandru și pasionat; vă place

Fazele

să aveți un dialog cu ființa iubită, să împărtășiți emoțiile dvs, pe cele bune ca și pe cele mai puțin bune.

- ♦ Pe plan sexual, faceți dovadă de o mare pasiune și de un mare rafinament. Atrageți partenerul dvs. într-o voluptate care-l surprinde și-l farmecă. Senzualitatea și erotismul sunt în creștere.

Pe plan profesional

- ♦ Este o perioadă ideală pentru noile asociații profesionale; este momentul de a stabili relații și, în cazul în care curbele intelectuale sau fizice sunt compatibile, de a stabili o întâlnire în scopul obținerii unui nou loc de muncă.

De reținut

- ♦ Sănătatea dvs. emotivă este într-o formă excelentă. Stăpâniți cu o mână sigură totalitatea instinctelor dvs. și nu vă interesează decât sentimentele frumoase.

POZITIV / INTELECTUAL

Cuvintele cheie

- ♦ Agerime mintală, creșterea inspirației, imaginației, puterii de creație.
- ♦ Funcții cerebrale în creștere, creșterea capacităților de asimilare, reflecție și deducție.

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

- ♦ Perspicacitate, discernământ.
- ♦ Putere mare de sugestie.
- ♦ Ușurință de adaptare, de integrare.
- ♦ Analiză, studiu, clasare, selecție.
- ♦ Logică, coerență, rațiune, metodă.
- ♦ Vigilență, râvnă, exactitudine, punctualitate.
- ♦ Simț al responsabilității.
- ♦ Mare voință, dorință de acțiune, disciplină, perseverență.
- ♦ Autodisciplină.
- ♦ Curiozitate, agerime, putere de înțelegere.
- ♦ Cultură și erudiție: mare capacitate de asimilare pe aceste planuri.
- ♦ Cărți, corespondență, rapoarte, concursuri, examene, studii, cercetări: mare capacitate de concentrare, atenție susținută, vigilență și memorizare.
- ♦ Reflecție, meditație, spiritualitate, filozofie.

Senzațiile

- ♦ Acordați interes și importanță doar evenimentelor, oamenilor și lucrurilor care merită.

Ce-i de făcut

În general

- ♦ În această perioadă, forma dvs. intelectuală excelentă vă conferă un spirit atât de rodnic încât vă permite să începeți orice muncă care necesită un nivel ridicat de agerime: cercetare, expunere,

teză, disertație sau chiar creație literară. Da, este momentul, în perioada intelectuală „crescută” de a începe redactarea acelei cărți care vă preocupă de atâta timp. Pentru a profita de inspirație, faceți cel puțin o ciornă, chiar dacă n-o s-o mai reluați decât la următoarea perioadă pozitivă.

- ♦ Este, de asemenea, cel mai bun moment pentru a începe lectura operelor grele pentru că vi se vor părea mult mai puțin obositoare decât în perioada de curbă descendentă.
- ♦ În plus, este timpul de a clasa hârtiile (care se adună peste tot), de a răspunde la corespondență, de a redacta scrisorile personale sau orice alte rapoarte. Ați putea chiar acum să profitați pentru a începe să lucrați la arborele dvs. genealogic.
- ♦ Profitați acum și preocupați-vă de reflecțiile sau discuțiile dvs. filozofice.
- ♦ Pentru că aveți spiritul clar și ager, pentru că sunteți lucid și aveți o judecată chibzuită, este momentul ideal de a lua decizii cu privire la cumpărături care, din pricina importanței lor, necesită o restructurare a bugetului.
- ♦ La fel, această perioadă pozitivă din punct de vedere intelectual, este inegalabilă pentru a face investiții, a specula la bursă, a jongla cu finanțele, a investi într-un imobil sau să vă ipotecați casa.
- ♦ Este timpul de a face, de bună voie și conștient, bilanțul existenței dvs.

CEASURILE INTERNE ALE VIEȚII

- ♦ Nivelul dvs. intelectual fiind în creștere favorizează stimularea diverselor facultăți, în special a anumitor puteri psihice, care vă permit să intrați în contact cu puterea divină și cu tot ce ține de domeniul imaterial și de științele oculte. Dacă lucrurile misterioase exercită o fascinație asupra dvs., veți resimți mai puternic dorința și nevoia de a pătrunde anumite secrete mari ale Universului. În realitate, poate veți avea impresia de a fi investit cu un mandat divin, cu o misiune.
- ♦ O perioadă foarte bună pentru a dobândi noi cunoștințe; este cel mai bun moment pentru a începe un curs nou sau chiar pentru a decide reîntoarcerea la studii.
- ♦ Profitați că sunteți deosebit de organizat, metodic și perseverent pentru a porni proiecte care necesită această stare de spirit.
- ♦ Spiritul dvs. de dreptate tinde spre culmi.
- ♦ Asociațiile dvs. profesionale sunt favorizate; simțiți o nevoie crescută de a vă realiza ambițiile.
- ♦ Pentru că în acest moment aveți o mare capacitate de a rezolva enigmele sau problemele, este momentul ca acum sau niciodată să participați la concursurile de tip întrebări, cuvinte încrucișate, jocuri de litere sau cifre, pe scurt toate acele jocuri care se aseamănă cu competițiile intelectuale.
- ♦ Este momentul ideal pentru a trece un test pentru a determina nivelul dvs. intelectual.

Fazele

- ♦ În ceea ce privește latura spirituală, rezervați-vă câteva minute pentru meditație. Ea vă va permite fără nici o îndoială să faceți un pas în plus în căutarea adevărului și a cunoașterii documentate. Un pas nou, de asemenea, spre înțelepciune.

Pe planurile dragostei și vieții sexuale

- ♦ Interesul pentru problema senzuală / sexuală este în creștere.
- ♦ Pe plan sexual, totul pleacă de la cerebral; dați dovadă de multă imaginație și aveți tendința de concretizare a propriilor fantasme.

Pe plan profesional

- ♦ Dovediți o mare conștiință profesională care vă va face să acționați cu fermitate, dar cu la fel de multă lipsă de părtinire.
- ♦ Ordinea, conformația, talentul de a planifica și simțul organizatoric vă conferă o mare stăpânire de sine și a evenimentelor.
- ♦ În cursul acestor perioade, în care intelectul funcționează bine, dvs. trebuie (dacă aceasta vă interesează, bineînțeles) să încercați să vă reorientați cariera sau să luați hotărâri de a vă reîntoarce la studii. Este un moment bun pentru analizarea situației dvs. profesionale, de a căuta în aceeași măsură să elaborați planuri de viitor și să decideți, dacă e cazul, să vă schimbați meseria sau profesia.

De reținut

- ♦ Fixați-vă obiective de înalt nivel (dar realiste) și, mai ales, nu le pierdeți din vedere.

ZILELE NEGATIVE

Zilele negative sunt zile de recuperare, zile în care diferitele sisteme ale organismului sunt în scădere. Activitățile sunt încetinite, moralul nu este cătuși de puțin grozav și capacitatea de reflecție este aproape nulă.

În perioada zilelor negative, este mai bine să se evite luarea de decizii, indiferent care ar fi ele, dar dacă trebuie s-o faceți cu orice preț, atunci căutați să vă pregătiți mai mult, mintal, fizic sau intelectual, pentru a acoperi lipsurile și slăbiciunile dvs. trecătoare.

NEGATIV / FIZIC

Cuvintele cheie

- ♦ Oboseală, epuizare, plictiseală, istovire, proastă dispoziție.
- ♦ Impresie de surmenaj.
- ♦ Prostrație, lenevie, apatie, inerție, indolență, inactivitate, atonie.
- ♦ Sentiment de gol, nervozitate, neputință.
- ♦ Nevoie de somn, de odihnă.

Fazele

- ♦ Vulnerabilitate la viruși și microbi de toate genurile.

Senzațiile

- ♦ Într-o astfel de perioadă, nimic nu vă poate stimula dorința de mișcare. Dacă trebuie neapărat să îndepliniți o obligație fizică importantă, fiți atenți să o faceți fără agresivitate și violență. Vă este foarte greu astăzi să controlați aceste două aspecte puțin plăcute ale dispoziției dvs. proaste.

De ce trebuie să vă feriți

În general

- ♦ Dacă trebuie să călătoriți, fiți foarte prudent în toate deplasările și călătoriile dvs. Dacă este posibil, amânați-le pe mai târziu; dacă nu, este important să fiți prudent pentru că există riscul unui accident. Din același motiv, evitați să faceți sport, dar aceasta n-ar trebui să vă facă prea multe probleme pentru că, oricum, dvs. nu aveți nici o dorință de a vă mișca în această perioadă.
- ♦ Inutil, de altfel, să vă apucați de o grămadă de lucruri și de a le abandona. Menajați-vă corpul care cere odihnă. Nu cheltuiți puțină energie care vă rămâne, făcând eforturi dezordonate și inutile, care nu duc decât la consumarea pur și simplu a slabelor dvs. resurse.

- ♦ **Atenție!** Dinamismul dvs. foarte slab nu vă va permite să fiți învingător în confruntarea cu altcineva. Evitați toate situațiile susceptibile de a vă consuma energia și de a vă lăsa gol și obosit. Atâta timp cât curba dvs. fizică va fi în descreștere, evitați subiectele care duc la dezacorduri; dacă sunt inevitabile, vă implor, păstrați-vă calmul. O lovitură de pumn pe masă vă va defula la fel de bine ca o agresiune fizică și consecințele vor fi, bineînțeles, mai puțin grave.

Pe planul sănătății

- ♦ Rezistența sistemului dvs. imunitar fiind cea care este, veți fi fără îndoială supus indispozițiilor și bolilor de orice gen, corespunzător slăbiciunilor inerente ale propriului dvs. organism. Se poate spune că oboseala „atacă” organul sau organele care devin cele mai fragile în caz de slăbiciune fizică.
- ♦ Nu este momentul de a începe un regim alimentar pentru că sistemul dvs. imunitar este în descreștere, ca de altfel și rezervele dvs. energetice.

Pe planurile dragostei și vieții sexuale

- ♦ În această perioadă, doar atât putem spune că performanțele sexuale strălucesc prin absență. Acest fapt fiind stabilit, principalul impact pe care poate să-l aibă această perioadă fizică negativă asupra ciclurilor emotiv și intelectual se rezumă

Fazele

la oboseală, închidere în sine, nevoie de odihnă. Dacă partenerul sau partenera acordă bioritmului importanța pe care acesta o merită, atunci mai degrabă el sau ea va înțelege că este mai bine să lase să treacă această perioadă decât să creadă în dispariția dorinței sau a iubirii.

Pe plan profesional

- ♦ Și aici apar comportamente care pot să se asemeneze cu lenea, indiferența și apatia, dar care nu sunt provocate, în definitiv, decât de lipsa de forță și de energie.
- ♦ Bineînțeles, prudența este cu atât mai necesară cu cât practicați o muncă manuală sau mecanică, mașinală, repetitivă, pe scurt făcută din automatisme.

De reținut

- ♦ Faceți eforturi, în această perioadă neplăcută, ca să vedeți partea favorabilă a vieții. Forțați-vă să râdeți. Râsul are asupra organismului nenumărate efecte pozitive care nu sunt de disprețuit. Râsul ar putea fără nici un fel de îndoială să vă îndepărteze apatia.
- ♦ În această perioadă haotică, trebuie să utilizați puțină energie de care dispuneți pentru a vă stăpâni agresivitatea, a reprima impetuositatea, a refuza să deveniți violent, brutal, crud.

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

- ♦ Evitați împrăștierea. Nu faceți decât esențialul. Nu cheltuiți din minusculul dvs. volum de energie alergând în dreapta și-n stânga.
- ♦ Pentru a vă ajuta să depășiți această perioadă penibilă, faceți yoga, meditație sau relaxare. Aceasta ar trebui să vă reenergizeze și să vă ajute să regăsiți confortul fizic care, pentru moment, vă lipsește.
- ♦ Beneficiați de toate ocaziile pentru a vă odihni, a vă face siestele, a dormi.

NEGATIV / EMOTIV

Cuvintele cheie

- ♦ Negativism, proastă dispoziție.
- ♦ Hiperemotivitate, încăpățânare excesivă.
- ♦ Hipersensibilitate.
- ♦ Egocentrism, egoism.
- ♦ Închidere în sine, introversiune, pasivitate.
- ♦ Insolentă, indiscreție.
- ♦ Vanitate, șiretlicuri, aparențe înșelătoare.
- ♦ Iritabilitate, susceptibilitate, furie, nemulțumire, agresivitate, violență.
- ♦ Revoltă, răzvrătire.
- ♦ Lipsă de încredere în sine și de stimă de sine, lipsă de compasiune și de tandrețe.
- ♦ Autodiscreditare, autodistrugere.
- ♦ Neliniște, incapacitate de a alege.
- ♦ Nestatornicie, instabilitate, capriciu.

Senzațiile

- ♦ Hipersensibilitatea dvs. antrenează un dezechilibru psihic care și el are tendința de a vă deprima
- ♦ Fiți atenți: intuițiile dvs. sunt false din cauza emotivității excesive și nu este deci timpul de a lua decizii irevocabile ale căror consecințe le veți regreta amarnic cât de curând.

De ce trebuie să vă feriți

În general

- ♦ În această perioadă emotivă negativă, proasta dvs. dispoziție face din dvs. una din acele persoane „prost dispuse”. Iritabil, s-ar spune că dvs. căutați pretextele care să vă justifice reproșurile. Provocați (dar bineînțeles, nu întotdeauna conștient) discuții despre care știți dinainte că nu vor conduce la nimic și nu vor face decât să genereze conflicte și frustrări. Încercați să vă amintiți că tăcerea este de aur. Amânați discuțiile care riscă să degenereze în certuri.
- ♦ Adesea, în cursul acestor perioade emotive negative, indivizii, bărbați, femei și copii, lasă să se înmulțească neînțelegerile, care se transformă când în frustrări, când în blocaje psihologice adevărate; ele revin atunci mereu pentru a-i chinui, a-i deranja, a-i tulbura din când în când în acest tip de ciclu. Cel mai bun lucru de făcut, este de a le nota când le sunteți victimă și de a încerca

să le puneți în ordine atunci când vă găsiți într-un ciclu emotiv pozitiv.

- ♦ Există, în această perioadă, posibilitatea apariției insomniei. Trebuie evitat să se analizeze amănunțit la nesfârșit evenimentele negative și durerile ale trecutului sau de a trezi fantome care nu vă vor fi, bineînțeles, de nici un ajutor.
- ♦ Aveți tendința de a vă lăsa copleșit de fobii și spaime de toate genurile.
- ♦ Aveți, de asemenea, tendința de a fi extrem de susceptibil și de a reacționa negativ la situații sau cuvinte care, într-un timp normal (sau mai degrabă în perioadă pozitivă), nu vă ating deloc.
- ♦ Vă lăsați invadat de pesimism. Sunteți muncit de gânduri negre și vă întrețineți în mod lugubru neliniștile, angoasele, frustrările, revoltele; cele mai mici griji iau alura unor cvasidrame.
- ♦ Aveți bineînțeles tendința spre depresie.
NOTĂ: Această fațetă a ciclului emotiv este în mod special dificilă de trăit pentru persoanele care sunt, din motive care le sunt proprii, depresive de la natură.
- ♦ Resimțiți o impresie dezagreabilă din cauza lipsei strictului necesar. Doriți să fiți singur, dar singurătatea dvs. ia aspect de izolare; aveți impresia că sunteți părăsit de toată lumea.

Pe planul sănătății

- ♦ Problemele dvs. sunt, în parte, imputabile acestei mari tristeți din viața de zi cu zi în perioada

Fazele

emotivă / negativă. Atenție să nu cădeți în neurastenie. În plus, cum în aceste momente resimțiți în general multe angoase, aveți impresia că sunteți o bombă pe punctul de a exploda. Este extrem de important să nu vă lăsați dus la autodistrugere. Dacă sunteți, din nefericire, pradă ideilor de sinucidere, grăbiți-vă să vă încredințați unei persoane în care aveți totală încredere.

Pe planurile dragostei și vieții sexuale

- ♦ Nu este momentul să rupeți o legătură de dragoste pentru că nu vă aflați într-o stare emotivă favorabilă. Cum aveți tendința de a dramatiza mai mult decât de obicei, cel mai mic dintre incidente poate lua proporții înspăimântătoare. Trebuie deci evitate faptele nesăbuite, deciziile inoportune și discuțiile agresive. Așteptați mai degrabă să vă recăpătați echilibrul emoțional și nervos.
- ♦ De obicei, această perioadă se caracterizează prin discuții violente, nerăbdare, instabilitate emotivă, amoroasă și sexuală și prin frica de a fi înșelat.

Pe plan profesional

- ♦ Aceleași recomandări se aplică relațiilor profesionale. În acest moment, este posibil să fiți mai sensibil la unele tensiuni la locul de muncă. Cum, de obicei, rezolvarea conflictelor necesită acceptarea (de-o parte și de alta) compromisurilor, amânați pe mai târziu toate tipurile de tratative în care trebuie să vă angajați emotiv.

De reținut

- ♦ Orice ar fi pe plan sentimental, familial sau amical, așteptați să vă aflați într-o stare emotivă mai potrivită pentru a aborda subiecte delicate. Provoacă discuții în acest moment riscați să vi se închidă ușile și să pricinuiți numai suferință celui alt.
- ♦ Încercați să analizați obiectiv situația și, mai ales, nu lăsați ca impulsivitatea și pripeala să vă conducă, pentru că acest fapt v-ar putea cauza probabil neplăceri serioase.
- ♦ Amânați pentru mai târziu (este vorba de cel mult 15 zile) orice discuție care implică o investiție emoțională.
- ♦ Cum o persoană avertizată valorează cât două, încercați orice ar fi să vă stăpâniți cât de cât emoțiile pentru a vă sustrage influenței și dominației lor.

NEGATIV / INTELECTUAL

Cuvintele cheie

- ♦ Absența reflecției (în general, dar mai cu seamă a reflecției de ordin spiritual), spirit de contradicție.
- ♦ Severitate, exces de autoritate, abuz de putere.
- ♦ Critică, lipsă de înțelegere.
- ♦ Nehotărare.
- ♦ Absența interesului, a dorinței de lucru, a atenției, curiozității, exactității, concentrării, precauției.

Fazele

- ♦ Intransigență, intoleranță, sectarism, fanatism, îngustime de spirit.
- ♦ Nevoie acută de odihnă.
- ♦ Greșită utilizare a științelor oculte și a tot ceea ce ține de domeniul ezoteric.
- ♦ Greșită folosire a experiențelor trecute.
- ♦ Tendință de a trage concluzii pripite.
- ♦ Lipsă de maturitate, imaginație, perseverență și voință care duc la punerea în pericol a proiectelor începute.
- ♦ Eschivare de la o introspecție sinceră și cinstită.

Senzațiile

- ♦ În această perioadă, există lipsuri la mai multe niveluri pe planul intelectual. În primul rând, vă lipsește voința. Ați încercat în zadar să vă vorbiți, să vă stimulați mintal, degeaba v-ați analizat toată munca pe care o aveți de realizat, nimic de făcut. Neuronii dvs. rămân fără reacție. Sunteți victima incapacității de asimilare oricare ar fi aceasta.

De ce trebuie să vă feriți

În general

- ♦ Sunteți incapabil de cea mai neînsemnată concentrare. În consecință, această inerție cerebrală riscă să vă ducă la decizii proaste și la comiterea unor erori de judecată deplorabile.
- ♦ Cu o asemenea stare de spirit, este recomandat, cu precădere, să amânați pe mai târziu toate

tratativele și luarea de decizii, și aceasta, bine-înțeles, din cauza lipsei – pasagere – a răbdării, tactului și discernământului.

- ♦ Cum această stare este cel puțin supărătoare și cum este dificil de a contracara efectele ei nefaste, anumite persoane decid să se afunde în ea. Astfel, ele se fac vinovate de o lipsă de disciplină care frizează nepăsarea.
- ♦ Gândurile dvs. pesimiste alungă somnul; această veghe supărătoare vă conduce la elaborarea, în liniștea nopții, a unor proiecte irealizabile și la a nutri ambiții exagerate respectiv nejustificate. Faceți o greșită „gestiune“ a experiențelor trecutului. Dacă sunteți incapabil să opriți această hoinăreală a intelectului, întrerupeți liniștea nopții și evadați în lectura unui roman bun sau, dacă credeți că aceasta vă poate ajuta, în lectura unui documentar plicticos.
- ♦ Spiritul dvs. zbuciumat simte plăcerea să instige la revoltă. Vă acoperiți cu un munte de cuvinte absurde dictate, în mare parte, de reaua dvs. credință. Nu vreți să vă dați seama nici de limitele, nici de greșelile dvs. Felul în care pretindeți că dvs. sunteți singurul care posedați Adevărul frizează aroganța și nu prea are șansa de a plăcea membrilor anturajului dvs.
- ♦ Stați la îndoială, discernământul dvs. plutește într-o ceață groasă, gândurile vă sunt întunecate de un fel de orbire (din fericire, trecătoare) și

incoerența dvs. mintală conduce la o enormă dificultate de a vă exprima liber și clar.

- ♦ Într-o altă ordine de idei, se pare să sunteți prada unei irezistibile atracții pentru tot ceea ce comportă, cât de puțin, un caracter magic. Atenție (tot timpul, dar îndeosebi în acest tip de perioadă) să nu vă lăsați antrenat în practicarea fără discernământ a fenomenelor paranormale! Judecata dvs., foarte slăbită pentru moment, nu este capabilă să discearnă lucrurile, cel fals de cel adevărat, și aceasta ar putea să vă pricinuiască mai mult rău decât bine.

Pe planurile dragostei și vieții sexuale

- ♦ Sunteți lipsit cu desăvârșire de spontaneitate și de imaginație. Încercați în plus un fel de dorință de dominare. Supravegheați-vă tendința către destrăbălare, libertinaj și cinism.

Pe plan profesional

- ♦ Celor care fac remarci, chiar năsemnate, în glumă, despre lipsa conștiinței dvs. profesionale și despre absența organizării în realizarea sarcinilor dvs., aveți tendința de a le replica într-o manieră de-a dreptul nepoliticoasă cu o lipsă totală de diplomatie jignitoare și gratuită. Încercați să folosiți, când vă aflați într-o situație mai neplăcută, un vocabular mai ales chiar dacă vă călcați pe inimă. Învățați să fiți mai atent în vorbire și în gesturi și evitați cu orice preț discuțiile . Mai

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

devreme sau mai târziu, un comportament puțin mai civilizat vă va aduce beneficii. Nu uitați că anumite persoane au o memorie bună și că nu toată lumea știe că bioritmul dvs. prezintă o depresie.

- ♦ La serviciu, faceți tot ce vă stă în putere pentru a vă limita la sarcinile care nu necesită concentrare.

De reținut

- ♦ În unul sau mai multe sectoare din viața dvs, această perioadă se manifestă prin conflicte și contraste. Înainte de a vă angaja în discuții sterile, încercați să analizați adevăratele dvs. motivații, chiar dacă vă este extrem de dificil în asemenea momente.
- ♦ Îndepărtați din gândirea dvs. orice idee de schimbare bruscă. Acționând prea spontan va fi spre paguba dvs. Așteptați un ciclu intelectual mai favorabil pentru a lua o decizie. Dacă, din contră, trebuie neapărat să vă dați părerea într-o problemă deosebită, nu vă grăbiți și reflectați bine!

ZILELE CRITICE

Zilele critice sunt zile de dezechilibru, de destabilizare și de inconstanță. Lipsa de armonie (interioară sau exterioară) care domnește este deranjantă atât pentru dvs. cât și pentru ceilalți.

În timpul zilelor critice, trebuie să vă pregătiți cu mult mai bine decât în orice alt moment – da! chiar mai bine decât în zilele negative – , căci pericolele de a lua decizii negândite și absurde sunt mai mari ca niciodată.

Este necesară o extremă prudență în realizarea tuturor sarcinilor inerente domeniilor respective.

CRITIC / FIZIC

Cuvintele cheie

- ♦ Repaus, somn, relaxare.
- ♦ Prudență în deplasări ca și în conducerea tuturor tipurilor de vehicule sau în mănuierea uneltelor.
- ♦ Dezechilibru al organismului.

Comportamentul ce trebuie adoptat

- ♦ În această perioadă, trebuie să trăiți viața de zi cu zi fără grabă și mai ales fără revoltă. O oarecare rigiditate fizică vă conduce la pasivitate și indolență.
- ♦ Există riscul de răni și de accidente, mai ales când curba dvs. este descendentă. Fiți prudent în toate deplasările și evitați sporturile. Dacă munca vă obligă să mănuiți unelte electrice, să conduceți vehicule, să aveți diverse sarcini repetitive, ar trebui să fiți mai prudent, mai atent decât de obicei.

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

- ♦ Evitați să cedați ispitei drogurilor, alcoolului și abuzurilor de orice gen. Pe de altă parte, nu este deloc momentul de a începe un program de condiționare fizică, chiar dacă credeți că aceasta v-ar ajuta să depășiți această perioadă incomodă care vă dă o stare proastă. Amânați începerea acestui program pentru o zi când fizicul dvs. va fi într-o curbă pozitivă. La fel, abandonați ideea de a începe un regim alimentar. În starea în care vă găsiți, riscați, inconștient, să vă pedepsiți singur prin lipsuri care nu vă fac nici un bine și care vă vor slăbi și mai mult. Folosiți mai degrabă o alimentație ușoară, dar echilibrată.
- ♦ Acordați atenție mesajelor (exprimate prin indispoziții) pe care vi le transmite corpul dvs. Aceste indispoziții indică una sau mai multe carențe și, tratându-le cu nepăsare, riscați să le vedeți transformându-se în adevărate maladii. Deteriorarea corpului este un proces lent și fiecare este dator să asculte semnalele de alarmă care sunt indispozițiile ce revin în mod precis. În prezent, sănătatea dvs. este fluctuantă și treceți prin suișuri și coborâșuri; în cel mai bun caz, ele vă epuizează și vă destabilizează. Cel mai bun lucru de făcut este să vă odihniți cât mai mult, așteptând ca această curbă descendentă să redevină ascendentă.
- ♦ În această perioadă, conform temperamentului dvs. și în funcție de ascensiunea sau de declinul curbei dvs fizice, aveți una din următoarele două

opțiuni: gesticulați până îi amețiți pe toți cei din jur sau leneviți. În primul caz, este vorba de o agitație frenetică. Trebuie neapărat să vă opriți puțin. Sunteți acum, fără îndoială, într-o situație în care bomba riscă să explodeze în orice moment. Aveți nevoie (dacă sunteți în această stare), de masaje puternice în scopul relaxării musculaturii excesiv contractate. Atenție! Contribuiți, prin agitația și nervozitatea dvs., la deteriorarea sănătății. Mai ales la nivelul sistemului nervos. Dacă ați continua așa, veți fi rapid condamnat la o depresie nervoasă. Totuși, imediat ce ciclul va ieși din curba sa negativă, vă veți putea relua obiceiurile normale de viață și, în consecință, veți dobândi integral capacitatea dvs. de recuperare. În al doilea caz, vă lipsește forța, dar inerția dvs. este mai potrivită cu îndemnul de urmat în acea zi, de a vă odihni, de a vă opri, și să nu încercați nimic în acel moment. Nu este momentul nici pentru exuberanță, nici pentru schimbări, nici pentru călătorii, nici pentru deplasări; este timpul pentru nemișcare utilă. Pe de altă parte, trebuie să fiți atent să nu risipiți (cum poate doriți) puțină dvs. energie în aventuri sexuale din care nu veți obține nici un pic de satisfacție și în nici un caz o fericire durabilă.

- ♦ Feriți-vă de accese bruște de mânie, repetându-vă, atât de des cât trebuie, că mânia este o foarte rea sfătuitoare.

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

- ♦ Pe planul sănătății, încercați să rezolvați o parte din probleme dormind mai mult, răsând mai mult și hrănindu-vă mai bine.
- ♦ În ceea ce privește libidoul dvs., nimic nu merge; viața dvs. sexuală este perturbată. Aduceți-vă aminte că această stare are o durată foarte scurtă.

CRITIC / EMOTIV

Cuvintele cheie

- ♦ Neliniști, îndoieli, dificultăți în a face o alegere, a lua o decizie.
- ♦ Libidou inconstant, fragil, vulnerabil, redus, instabil, fluctuant.
- ♦ Frivolitate, inutilitate, vanitate.
- ♦ Capriciu, tendință spre extravaganta, comedie, pozne, ștregării.
- ♦ Frământări, iluzii, fantezie.

Comportamentul ce trebuie adoptat

- ♦ Perioadă de îndoieli și de incertitudini. Tot ce se poate spune este că sunteți într-o dispoziție schimbătoare. Aceasta vă incomodează, deranjându-i și pe membrii din anturajul dvs. care nu știu bine cum să reacționeze în fața instabilității, susceptibilității și tendinței dvs. spre melodramă.
- ♦ Comportamentul dvs. se aseamănă cu o toană. Totuși, știți bine că nu este vorba despre așa ceva.

Poate că vă simțiți amenințat, că frica vă consumă, că presimțiți un pericol. Credeți (poate îndreptățit) că sunteți victima clevetirilor și vorbelor mincinoase; lăsați să se vorbească, lăsați să treacă această zi critică, dar păstrați totuși cea mai mare discreție în manifestări și în dezvăluirea secretelor dvs. În realitate, sunteți, fără îndoială, victima descurajării și, indirect, vă simțiți foarte vulnerabil la părerile altora. Lipsa de stimă de sine pe care o resimțiți în prezent vă conduce la autodeprecieri și este responsabilă de schimbările dvs. frecvente de dispoziție.

- ♦ Vă este greu să suportați viața de zi cu zi și deplângeți faptul că nevoia dvs. de tandrețe și afecțiune nu este împlinită. Cine știe? De fapt aveți dorința să vă mutați, să călătoriți, să vă exilați... sau chiar să vă transformați existența care vă evocă un fel de mâncare fără sare și fără gust. Înfrânați-vă puțin această poftă. Da! probabil aveți toate instrumentele necesare pentru a opera această transformare dorită, dar ar trebui neapărat să nu vă grăbiți luând o decizie într-o perioadă emotivă nepotrivită.
- ♦ Nici pe plan profesional nu este momentul pentru o schimbare. Cu toate frustrările pe care vi le provoacă munca, înarmați-vă cu răbdare și nu luați, acum, vreo decizie definitivă, căci aceasta ar fi lipsită inevitabil de obiectivitate.

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

- ♦ Aceeași recomandare și în planul dragostei: nu trebuie luată astăzi nici o decizie iremediabilă, de altfel, în nici o perioadă neplăcută. În plus, trebuie să nu aveți încredere în libidoul dvs. și să vegheați să nu cedați din impulsivitate unor simple tentații fizice. Trebuie să învățați, pentru că acest tip de perioadă revine la fiecare 28 de zile, să faceți selectarea dorințelor dvs., să stabiliți codul dvs. moral și să-l respectați. Zilele critice, pe plan emotiv, au tendința să nască, între persoanele de sex opus, sentimente puternice, dar trecătoare. De aici pericolul de a lua, în aceste momente, decizii dictate mai mult de pasiune decât de rațiune.
- ♦ Pe plan financiar, atenție! Nu cedați ispitei de a face cheltuieli excesive, dictate mai ales de nevoia de a face nebunii, de a vă uita frustrările, de a vă defula.
- ♦ Perioada critică / emotivă este o perioadă în care toate schimbările sunt posibile, într-un sens ca și în celălalt. O perioadă în care ezitățile se înmulțesc rapid, în care alegerea între două opțiuni solicită o obiectivitate care vă lipsește, în care apare alternativa de a continua drumul actual sau de a vă asuma riscul schimbării drumului. Și această alternativă revine fără încetare, la fiecare 28 de zile, ca o muscă care tot revine să se atingă de o pată de miere.
- ♦ Pe scurt, într-un domeniu sau în altul, și pentru a vă evita prejudiciile, întârziati orice acțiune

care nu este dictată decât de un dezechilibru emotiv. Nu acționați, așteptând revenirea emoțiilor armonioase.

- ♦ În concluzie, în această zi suferiți de o mare vulnerabilitate emotivă și singura lumină vizibilă pentru dvs. este o flacără mică ce arde în dvs., șovăielnică desigur, dar eternă, semănând cu focul alchimistului. Pentru că vă aflați într-o situație de sfârșit de ciclu, cu atât mai mult să aveți grijă să așteptați pur și simplu să treacă timpul. Dacă mergeți spre o curbă descendentă, atunci trebuie să vă așteptați ca această stare sufletească să dureze ceva mai mult. Din contră, dacă mergeți spre o curbă ascendentă, atunci veți vedea că drumul dvs. se luminează din nou.

CRITIC / INTELECTUAL

Cuvintele cheie

- ♦ Dezechilibru cerebral, dificultate adesea extremă în a lua decizii.
- ♦ Probleme de concentrare, de analiză, de înțelegere, de asimilare.
- ♦ Ilogism, incoerență, nesocotință.
- ♦ Lipsă de imaginație, contradicție, anticonformism.
- ♦ Căutare conștientă a echilibrului.
- ♦ Nenumărate întrebări interioare.
- ♦ Conștientizarea trecerii timpului, nevoia de a se inspira din cunoștințele persoanelor în vârstă.

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

- ♦ Perioadă de meditație și de reflecție, în singurătate și seninătate.
- ♦ Reflexii asupra trecutului, prezentului și viitorului, reflexie asupra insecurității materiale.
- ♦ Blocaj momentan în evoluție și dezvoltare.
- ♦ Reîntoarcere, adesea, la credință și la rugăciune.

Comportamentul ce trebuie adoptat

- ♦ Pe plan profesional, pentru moment, țineți în frâu dorința de a vă schimba ocupația și acordați-vă puțin timp înainte de a lua o decizie, cu scopul de a vă permite să examinați situația cu toată obiectivitatea cuvenită. Legați-vă fedeleș în mod conștient impulsivitatea și nu acționați într-un mod nesăbuit. Pentru orice propunere de promovare sau pentru orice propunere de asociere, ar trebui să cereți un timp de gândire. Dificultatea este că astăzi vă aflați într-o situație pe care nu o puteți stăpâni. Ar trebui, chiar dacă aceasta v-ar plăcea total, să vă arătați mai docil, supunându-vă imperativelor, care sunt în afara controlului dvs. Situația este trecătoare; este suficient să aveți răbdare și să vă păstrați încrederea.
- ♦ În această zi critică, codul dvs. moral este puțin confuz și vă este greu să-l puneți în ordine. Această confuzie vine fără îndoială din faptul că trăiți o perioadă de întrebări. Poate că v-ar plăcea să lăsați ceva în urma dvs. în această lume... Poate că sunteți irezistibil atras de lucruri din trecut, de

studiul și înțelegerea tradițiilor ancestrale, a datinilor și obiceiurilor strămoșilor noștri... Orice ar fi, dacă aceasta vă interesează, luați în serios dorința de a vă reîntoarce la studii, dar cântăriți bine pro și contra unei astfel de decizii înainte de a face marele pas. Și în ciuda acestei profunde atracții pe care trecutul o exercită asupra dvs., nu pierdeți din vedere că trebuie să priviți spre viitor.

- ♦ În privința ambiției, fiți mai modest și mai ponderat. La muncă, nu sunteți punctual, nu vă adaptați ușor, nu sunteți perspicace, nu aveți coerență în vorbire, nu sunteți conciliant. Nu fiți atât de încăpățânat, căci aceasta ar putea duce la un conflict juridic. Faceți mai degrabă câteva concesii. Și la naiba! arătați puțină compasiune pentru celălalt.
- ♦ În prezent, instabilitatea dvs. intelectuală provoacă multe reflecții sterile și vă îndeamnă, în cel mai rău caz, către abuzuri de putere. Vă simțiți copleșit de prea numeroase responsabilități. De ce vă încăpățânați să nu delegați responsabilitatea? Și apoi, de ce să nu luați cu puțin spirit și cu puțin umor disputele care apar astăzi în anturajul dvs.? Cea mai bună metodă de a dezamorsa aceste situații este de a găsi în dvs. capacitatea de a râde puțin și de a vă lua ceva mai puțin în serios. Faptul de a vă împărtăși cunoștințele sau de a pleca urechea la cineva care are

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

nevoie vă va ajuta să traversați mai ușor această zi critică.

- ♦ Decât să faceți o mare cheltuială fără să gândiți, mai degrabă preocupați-vă de echilibrarea bugetului dvs.
- ♦ În această zi critică, aveți impresia că a sosit timpul să vă reglați viața. Dar atenție! Această analiză nu va fi valabilă dacă este făcută în perioada negativă sau critică, pentru că nu beneficiați în acest moment de obiectivitatea necesară unui asemenea demers. Ora bilanțului ar trebui să fie într-un moment pozitiv și obiectiv. Dacă doriți într-adevăr să analizați valorile și credințele dvs., atunci faceți acest lucru luându-vă timpul de a analiza forțele și slăbiciunile dvs. Mențineți unele și încercați să vă eliberați de celelalte. În plus, feriți-vă de gândurile triste despre trecut. Evitați reflecțiile asupra morții și meditați mai degrabă asupra necesității, pentru fiecare ființă umană, de a avea ca scop dobândirea înțelepciunii.
- ♦ În capul dvs., în acest moment, este haos. Aveți impresia că sunteți într-un impas; sunteți plin de îndoieli, incertitudini, ezitări și aveți multe dificultăți de a discerne viitorul. Vă este greu să raționați și să nu țineți cont de bârfa al cărei obiect vă credeți.
- ♦ Dați-vă seama de latura dvs. anarhică și de lipsa de perseverență. Încercați să analizați, cu calm, motivațiile dvs. profunde privind aspectele *dragoste*

Fazele

și *profesiune* ale vieții dvs. Refuzați să fiți părtaș la minciuni, înșelătorii sau trădare. Nu luați nici o decizie, starea dvs. nefiind favorabilă pentru așa ceva; amânați pe mai târziu orice idee de asociere, în dragoste sau în profesie, și limitați-vă la a gândi mai întâi. Cuvintele și faptele dvs. sunt într-adevăr în armonie cu dorințele dvs. profunde? Sunteți rezonabil în tot ce așteptați de la dvs.? Din cauza unor ambiții profesionale, nu sunteți pe cale de a trece pe lângă esențial? Imediat ce reți putea răspunde la aceste întrebări, veți putea să luați în serios o promovare sau o relație sentimentală stabilă și durabilă.

- ♦ Singura decizie care vă este sugerată este de a rezolva problemele astăzi și de a nu le lăsa nicio-dată să se acumuleze.

CAPITOLUL 4

METODE DE CALCUL

Interpretarea sau, dacă preferați, traducerea ciclurilor și a fazelor bioritmice în emoții și reacții, nu ține deloc de magie, și practica sa nu solicită decât foarte puține aptitudini deosebite.

Prima: a fi capabil să folosească un calculator sau să-și facă singur calculele. Dar prima aptitudine nu este necesară dacă dispuneți de un ordinator și o legătură Internet, pentru că numeroase site-uri le pun acum la dispoziția dvs., și aceasta gratuit, ferestre unde nu aveți decât de introdus data dvs. de naștere pentru a vă cunoaște curbele bioritmice. (Introduceți „bioritmul“ în motorul dvs. de cercetare, și navigați pe câteva site-uri. Le veți găsi ușor.)

A doua: să aveți un minimum de perseverență, căci decodajul bioritmului necesită totuși puțină practică înainte de a deveni un instrument fiabil și

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

eficace. Ar trebui să aveți răbdarea de a descoperi diferitele fațete ale acestui studiu, pentru a aprofunda și analiza experimentele dvs. Inițierea în bioritmie este la fel ca oricare alt tip de ucenicie. Trebuie să exersați, să observați, să luați notițe pentru a ajunge să asimilați preceptele și să le integrați în viața dvs. de zi cu zi.

La fel cum o singură privire pe geam vă este în general suficientă pentru a ști ce temperatură este afară, tot așa veți fi repede în măsură, printr-o observație constantă a curbelor bioritmice, să ghiciți vremea care va fi în corpul dvs., în inima dvs. și în capul dvs., 24 de ore din 24.

A treia și ultima aptitudine, dar nu cea mai puțin importantă: să te analizezi pe tine însuți, reacțiile tale în toate împrejurările. Este vorba în fapt de a învăța să vă cunoașteți și să vă recunoașteți slăbiciunile, vulnerabilitatea, limitele și lacunele. Dar în egală măsură forțele, capacitățile, abilitățile, talentele, nivelul dvs. de hotărâre, pe scurt, să învățați să cunoașteți și să recunoașteți toate aceste „nimicuri” care, în definitiv, compun o personalitate unică cu reacții și reflexe unice.

Pentru a face aceasta, dacă nu cunoașteți deja aceste mici secrete care fac din dvs. ceea ce sunteți, ar trebui să învățați să vă precizați automatismele, reflexele (elementare, involuntare sau condiționate); să studiați în ce situație luptați, rezistați, vă apărați,

vă lăsați învins, opuneți rezistență, stagnați, regresați, vă imobilizați, acționați. Ar trebui să învățați să discerneți tot ce are puterea de a vă influența, de a provoca repercusiuni, a cauza șocuri, ricoșeuri sau de a cauza consecințe.

Pe de altă parte, pentru a vă cunoaște mai bine căutați să fiți suficient de modest pentru a cere membrilor anturajului dvs. în care aveți încredere – angajându-vă ca niciodată să nu le păstrați ranchiună pentru sinceritatea lor sau să vă supărați – să vă vorbească despre imaginea pe care o au despre dvs. în timpul diferitelor dvs. faze bioritmice. Notați comentariile lor în jurnalul dvs. de bord (a se vedea capitolul 5) și țineți cont de ele cu sinceritate, repetându-vă, la nevoie (căci ceea ce veți auzi nu va fi întotdeauna plăcut), această veche maximă chineză care afirmă că „Numai cu ochii celorlalți îți poți vedea bine propriile defecte“.

INFORMAȚII PRACTICE

Era bioritmică

O eră birotmică durează 58 de ani și 67 de zile (deci în jur de 21.251 de zile). După această perioadă, curbele bioritmice care v-au jalonat drumul în tot acest timp își reîncep arabescurile, repetând aceleași figuri care au fost ale dvs. de la naștere.

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

În cursul unei ere bioritmice, veți trece prin:

- 4006 zile critice simple (adică una singură din curbele dvs. va fi pe punctul de trecere între pozitiv și negativ); deci aproximativ o dată la fiecare 5 zile;

- 312 zile critice duble (adică două din curbele dvs. vor fi pe punctul de trecere între pozitiv și negativ); deci o dată la fiecare 68 de zile;

- 8 zile critice triple (adică trei curbe ale dvs. vor fi pe punctul de trecere între pozitiv și negativ).

Decalajul orar

Dacă faceți curbele dvs. bioritmice pentru o perioadă trăită în Canada, dar dvs. sunteți născut într-o țară unde există de exemplu un decalaj orar de 12 ore, atunci trebuie să decalați curbele dvs. cu aceeași perioadă de timp.

Curbe ascendente și descendente

Ritmurile biologice sunt trasate sub formă de curbe grafice pentru a fi mai ușor citite. Din păcate, aceasta conduce la părerea că, în fazele pozitive și negative există „trepte”. Este în totalitate fals. Nu există curbă ascendentă *mai ascendentă*, nici curbă descendentă *mai descendentă*. O perioadă pozitivă este pozitivă, nici mai mult nici mai puțin, și o perioadă negativă este negativă.

METODE DE CALCUL

Pentru a calcula ritmurile dvs. biologice, este suficient să folosiți pas cu pas una sau alta din următoarele metode. Fiecare este ilustrată printr-un exemplu. Pentru a fi sigur că ați înțeles bine, verificați pe măsură ce ajungeți la aceleași rezultate cu cele prezentate în paginile următoare.

NOTE

1. Veți găsi toate tabelele indicate în calcul și în explicațiile de mai jos la sfârșitul cărții.
2. Veți vedea, de asemenea, în anexe, modele pentru a vă ajuta să trasați curbele dvs. bioritmice personale.

METODA 1

- ♦ Să luăm exemplul Monicăi, care s-a născut la 27 aprilie 1957. Ea a împlinit deci 42 de ani în aprilie 1999. Ea vrea să-și cunoască ciclurile bioritmice pentru 21 decembrie 1999.

Etapa 1: A se vedea tabelul nr. 1 (la pag. 121) pentru a afla numărul de zile pe care le-ați trăit, numărând anii compleți.

- ♦ În exemplul nostru, Monica a trăit 42 de ani întregi (de la 27 aprilie 1957 la 27 aprilie 1999). Rezultatul: 15.330 de zile.

Etapa 2: A se vedea tabelul nr. 2 (la pag. 125) pentru a afla numărul de ani bisecți care s-au scurs de la

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

nașterea dvs., și adăugați acest număr la rezultatul precedent.

- ♦ În exemplul nostru, au existat 10 ani bisecți: 1960-1964-1968-1972-1976-1980-1984-1988-1992-1996.

Rezultatul: 10 zile + 15.330 zile = 15.340 zile.

Etapa 3: A se vedea tabelul nr. 3 (la pag. 126) pentru a afla numărul de zile care s-au scurs de la ultima dvs. aniversare până la ziua studiată.

- ♦ În exemplul nostru: de la 27 aprilie 1999 la 21 decembrie 1999. Pentru a putea calcula, în tabelul nr. 3 notați numărul de zile corespunzând lui 21 decembrie și scădeți numărul de zile corespunzând datei aniversării.
- ♦ În exemplul nostru: la 21 decembrie: 355 de zile; la 27 aprilie: 117 zile: $355 - 117 = 238$ de zile. Monica a trăit deci, de la ziua aniversării sale până la data studiată, 238 de zile, care trebuie adăugate la totalul etapei 2.

Rezultatul: $238 + 15.340 = 15.578$ de zile.

Etapa 4: Acum, pentru a afla unde vă găsiți față de fiecare din cicluri, trebuie să împărțiți totalul de zile trăite la numărul de zile cât durează fiecare ciclu.

- ♦ În exemplu nostru, Monica a trăit 15.578 de zile, deci a trăit 677 de cicluri fizice complete (15.578 împărțit la 23 [durata unui ciclu fizic] = 677).

Metode de calcul

$677 \text{ cicluri} \times 23 \text{ de zile} = 15.571 \text{ zile} // 15.578 \text{ zile}$
 $- 15.571 \text{ zile} = 7 \text{ zile}$. La 21 decembrie, Monica este la a 7-a zi a ciclului ei fizic, adică într-o fază pozitivă.

Ciclul fizic este:

- critic la ziua 0;
- pozitiv de la ziua 1 la ziua $11 \frac{1}{2}$;
- critic de la ziua $11 \frac{1}{2}$ la ziua $12 \frac{1}{2}$;
- negativ de la ziua $12 \frac{1}{2}$ la ziua 22.

- ♦ În exemplul nostru, Monica a trăit 15.578 de zile, deci 556 de cicluri emotive complete ($15.578 \text{ împărțit la } 28 \text{ [durata unui ciclu emotiv]} = 556$). $556 \text{ cicluri} \times 28 \text{ de zile} = 15.568 \text{ zile} // 15.578 \text{ zile}$
 $- 15.568 \text{ zile} = 10 \text{ zile}$. La 21 decembrie, Monica este la 10-a zi a ciclului său emotiv, adică într-o fază pozitivă.

Ciclul emotiv este:

- critic la ziua 0;
- pozitiv de la ziua 1 la ziua 13;
- critic la ziua 14;
- negativ de la ziua 15 la ziua 27.

- ♦ În exemplu nostru, Monica a trăit 15.578 de zile, deci 472 de cicluri intelectuale complete ($15.578 \text{ împărțit la } 33 \text{ [durata unui ciclu intelectual]} = 472$). $472 \text{ de cicluri} \times 33 \text{ zile} = 15.576 \text{ zile} // 15.578 \text{ zile}$
 $- 15.576 \text{ zile} = 2 \text{ zile}$. La 21 decembrie, Monica este în a 2-a zi a ciclului său intelectual,

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

adică într-o fază pozitivă, dar ea tocmai a traversat o zi critică.

Ciclul intelectual este:

- critic la ziua 0;
- pozitiv de la ziua 1 la ziua 15 ½;
- critic la ziua 15 ½ la ziua 16 ½;
- negativ de la ziua 16 ½ la ziua 32.

METODA 2

Pentru această a doua metodă, trebuie să utilizați tabelele nr. 4, 5 și 6 (la pag. 127, 132 și 148).

Să luăm exemplul lui Samuel, născut la 8 iulie 1983, care vrea să cunoască curbele sale biortimice pentru 7 ianuarie 2000.

Etapa 1: Consultați tabelul nr. 4 și notați cele trei numere care apar în dreptul anului de naștere.

- ♦ În exemplul nostru: Samuel s-a născut în 1983.

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
1983	21	2	31

Etapa 2: La aceste numere trebuie să adăugați numerele din tabelul nr. 5 care corespund datei de naștere. Samuel s-a născut la 8 iulie.

Metode de calcul

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
1983	21	2	31
8 iulie	20	9	11
Total parțial ¹	41	11	42

Etapa 3: Trebuie adăugate numerele care corespund lui 1 ianuarie al anului de cercetare, în acest caz, anul 2000. (tabelul 6)

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
Total parțial ¹	41	11	42
1 ian. 2000	1	19	7
Total parțial ²	42	30	49

Etapa 4: Trebuie apoi adăugat la total parțial² numărul de zile pentru a ajunge la data cercetată. În cazul prezent, Samuel vrea să cunoască curbele sale pentru 7 ianuarie. Trebuie deci adăugate 6 zile la totalul fiecărui ciclu.

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
Total parțial ²	42	30	49
+ 6 zile	6	6	6
Total parțial ³	48	36	55

Etapa 5: Acum trebuie scăzute din aceste totaluri numerele echivalente ciclurilor complete. De exemplu, numărul 48 al ciclului fizic, trebuie să i se scadă 46, adică numărul de zile care trebuie pentru a termina două cicluri fizice (aici este vorba de o metodă

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

de calcul fiabilă); trebuie să se scadă 28 din ciclul emotiv și 33 din ciclul intelectual.

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
Total parțial ³	48	36	55
-	46	28	33
Total	2	8	22

Rezultate: Samuel este într-o fază pozitivă pentru ciclurile fizice (ziua a 2-a) și emotivă (ziua a 8-a), și negativă (ziua a 22-a) pentru ciclul intelectual.

CAPITOLUL 5

JURNALUL DE BORD

Ținerea unui jurnal de bord, în bioritmie, pleacă de la același principiu ca ținerea unui jurnal al viselor și se aseamănă în mod straniu unui jurnal intim, pentru că el devine, pe termen scurt, martorul vieții de zi cu zi. Scopul său este să vă facă să aflați în ce punct sunteți (sau nu sunteți) sensibil diferitelor ritmuri ale corpului dvs. Dacă sunteți, atunci nu e nici o problemă! Dacă nu sunteți, atunci acest jurnal vă poate ajuta să deveniți.

Primul pas de făcut este de a vă procura un caiet și să vă scrieți, sus pe pagină, data zilei respective.

Fiecare zi va fi împărțită în trei părți, mai mult sau mai puțin egale, pentru că veți nota, pentru fiecare din aspecte (fizic, emotiv și intelectual), ce ați făcut și cu ce rezultate.

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

Iată cum ar arăta (pe scurt) o pagină din acest jurnal de bord.

12 decembrie 1999

FIZIC: Am mers pe jos la centrul comercial; m-am întors puțin obosită, dar fericită. Am o figură sănătoasă și mă simt bine.

EMOTIV: Am trimis astăzi o scrisoare plină de prostii la firma X. Am întâlnit-o pe doamna Vecina Mea și i-am spus că noaptea, câinele ei mă împiedică să dorm. Ea s-a scuzat. I-am spus că aş face orice și că dacă aş avea o armă, javra ei ar sfârși-o rău.

INTELECTUAL: Am citit două romane siropoase.

Simpla interpretare a acestei pagini poate să ne dea informații asupra stării acestei persoane.

Eu aş spune că în acea zi, pe plan psihic, se afla într-o fază pozitivă. De ce? Probabil pentru că într-o fază negativă sau critică, această persoană ar fi luat un taxi sau, mai rău, nici măcar nu ar fi făcut cumpărături...

Pe plan emotiv, era fără îndoială într-o fază critică. Reacțiile sale mai mult decât negative dovedesc acest fapt.

Pe plan intelectual, era în mod sigur într-o fază pozitivă. A redactat o scrisoare și a citit două romane.

Jurnalul de bord

Faptul că scrisoarea este una stupidă și că aceste cărți sunt siropoase întăresc ideea unui aspect emotiv critic.

Astfel, în fața unei asemenea pagini, eu aș fi scris:

FIZIC: pozitiv

EMOTIV: critic

INTELECTUAL: pozitiv

La aceasta servește un jurnal de bord: să verifici, trăind și simțind, curbele imuabile.

Faceți acest exercițiu timp de o lună, trasați curbele plecând de la constatările dvs., apoi desenați adevăratul traseu al curbelor dvs. bioritmice pentru aceeași perioadă. Comparați-le!

Căpătând experiență, veți ajunge să vă cunoașteți mai bine și să determinați cu exactitate dacă erați într-o fază pozitivă, negativă sau critică în cursul unei cutare sau cutare zi.

După puțin timp, aruncând o privire pe curbele dvs., veți ști mai bine ce comportament merită să adoptați într-o situație dată.

CAPITOLUL 6

CELE 27 DE COMBINAȚII

Ființa umană, cea care se vede, cea care se percepe, este suma tuturor experiențelor sale trecute; este rezultatul însumării numeroaselor caracteristici și particularități care fac din ea ceea ce o diferențiază de vecinul ei. Fiecare ființă umană are propria sa scară de valori, gusturi, dorințe, ambiții, calități și defecte, viața ei lăuntrică, masca, armura și iluziile ei.

Fiecare persoană este constituită dintr-un amalgam de trăsături de caracter care fac din ea o ființă unică, intrinsecă. A se cunoaște într-adevăr pe sine, a ști de ce este adoptat un anumit comportament mai degrabă decât un altul, de ce nu se reușește să se facă un anumit lucru, a înțelege comportamentele personale și pe cele ale altora, cine nu a visat la acest lucru? Și apoi, datorită acestei înțelegeri, să devii capabil să eviți certurile stupide,

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

conflictele de orice gen, judecățile severe sau gratuite, luptele inutile; a nu se mai simți continuu în concurență cu ceilalți, și a avea încredere în sine, acesta este, în epoca noastră, scopul vizat de mulți bărbați și femei, dornici de cunoașterea de sine.

Bioritmul vă oferă această posibilitate prin biologia corpului.

Încă o dată, n-ar trebui să pierdeți din vedere că interpretarea celor 27 de configurații bioritmice posibile, pe care le veți găsi mai jos, vă este prezentată cu titlu de îndrumare. Ține de dvs. să adăugați aici reacțiile care vă sunt proprii și pe care vi le descoperiți în fața evenimentelor particulare, sau de a le elimina pe cele care nu vă privesc. De asemenea, depinde de dvs. să determinați prin ce mijloace veți ajunge să faceți față circumstanțelor negative și perioadelor triste sau să obțineți profitul maxim din condițiile favorabile și conjuncturile fericite.

În decodarea curbelor dvs. bioritmice, fiți atent să nu închideți fiecare din perioadele de 24 de ore în modele constrângătoare; din contră, să aveți o vedere mai largă, o viziune globală încercând să desprindeți o tendință generală între ziua de ieri, ziua prezentă și ziua de mâine.

LEGENDĂ

+ pozitiv

- negativ

x critic

Cele 27 de combinații

Combinația

*Rememorarea câtorva cuvinte
cheie*

POZITIV / POZITIV / POZITIV

FIZIC:	+	energie, rezistență
EMOTIV:	+	bună dispoziție, optimism
INTELECTUAL:	+	agerime, perspicacitate

O zi perfectă pe toate planurile. Sunteți în formă, și aceasta în toate domeniile. Sunteți într-o dispoziție bună, optimist cât se poate, cu multă energie, atât fizică cât și mintală, pe scurt sunteți într-o formă splendidă.

Toate simțurile dvs. sunt treze; aveți sclipiri de geniu și o intuiție ieșită din comun; beneficiați de o luciditate extremă și aveți dorința de a învinge. Încrederea în sine, vitalitatea și agerimea mintală ating culmi. Profitați de acest fapt!

Orator de prim rang, în această zi faceți o bună combinație între elocvență, profunzimea gândirii și finețea spirituală, spre marea plăcere a membrilor anturajului dvs.

Șansele dvs. de a avea succes într-o competiție sportivă sau intelectuală sunt considerabile.

Emoțiile dvs. sunt pozitive, dar fără exaltare, pentru că ele sunt stăpânite perfect de un spirit logic și echilibrat.

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

O zi care trebuie trăită din plin. Implicați-vă și faceți tot ceea ce doriți pentru că totul este permis.

Combinația

*Rememorarea câtorva cuvinte
cheie*

POZITIV / POZITIV / NEGATIV

FIZIC:	+	dinamism, forță
EMOTIV:	+	pozitivism, extraversiune
INTELECTUAL:	-	absența reflecției, spirit de contradicție

În general, această zi este bună atâta timp cât folosiți energia dvs. fizică în activitățile care nu implică mari responsabilități, nici să fiți vigilent sau metodic. În perioada de recuperare intelectuală, n-aveți nici un chef să vă bateți capul. Nu căutați, mai ales, să provocați discuții cu partenerul dvs. în dragoste pentru că nu sunteți în stare să participați cu bună credință și nici cu înțelegere la acest fel de discuții.

Oferiți-vă clipe plăcute, fiind atent totuși să nu risipiți resursele dvs. energetice în aventuri sexuale fără urmări. Cum emoțiile dvs. domină rațiunea, încercați să limitați activitățile zilei la gesturi care nu cer decât energie fizică și emoții pozitive.

Dacă munca dvs. este intelectuală, vi se va părea, fără îndoială, că ziua e lungă, presat cum sunteți să părăsiți biroul pentru a vă distra cu prietenii sau pentru a vă defula într-un centru sportiv.

Cele 27 de combinații

Combinația

*Rememorarea câtorva cuvinte
cheie*

POZITIV / POZITIV / CRITIC

FIZIC:	+	vigoare, acțiuni, mișcări
EMOTIV:	+	pozitivism, extraversiune
INTELECTUAL:	x	dezechilibru cerebral, incoerență

Astăzi, ar trebui să fugiți ca de dracul de tot ceea ce ține de domeniul cerebral. Trebuie evitate toate situațiile care necesită luarea unei decizii (cumpărare, vânzare, despărțire amoroasă, demisia de la serviciu) sau care solicită chiar un minimum de concentrare, analiză sau imaginație (elaborarea bugetului, redactarea unui raport, selectarea conturilor de plătit), căci riscați să luați numeroase hotărâri greșite.

Principala problemă apare din faptul că, forma dvs. fizică și emotivitatea fiind amândouă în creștere, aveți tendința să luați decizii nesăbuite pentru că în această zi vă lipsește total obiectivitatea.

Aveți tendința de a vă încăpățâna într-un mod excesiv dar, din fericire, respectul dvs. pentru celălalt, dublat de un mare entuziasm, vă va face, fără îndoială, să vă dați seama de propriile dvs. contradicții. Cu puțină șansă și bunăvoință, veți ajunge poate chiar să râdeți de comportamentul dvs. cel puțin paradoxal.

CEASURILE INTERNE ALE VIEȚII

Astăzi ar fi important să vă faceți timp pentru un bilanț al vieții dvs., cu scopul de a vedea unde vă aflați pentru a fi capabil, în câțva timp, să decideți spre ce vă orientați.

Combinatia

Rememorarea câtorva cuvinte cheie

POZITIV / NEGATIV / POZITIV

FIZIC:	+	vitalitate, ardoare
EMOTIV:	-	negativism, proastă dispoziție
INTELECTUAL	+	creșterea puterii mintale, logică

În această zi trebuie să reușiți să raționalizați tot ceea ce ține de domeniul sentimentelor. Cel mai bine ar fi, bineînțeles, să evitați tot ce conține, oricât de puțin, un caracter emotiv.

Zi perfectă pentru treburile manuale care necesită forță și capacitate de îndurare, dar trebuie să fiți în stare să vă controlați agresivitatea latentă și să vă stăpâniți nerăbdarea.

Zi ideală deopotrivă pentru a vă apuca de treburi etichetate „hârțogărie“, toate categoriile amestecate. Aveți energia mentală și fizică necesare pentru a duce la bun sfârșit orice activitate care necesită aptitudini de analiză, selecționare, redactare și studiu. Totuși, nu vă apucați de întocmirea unei scrisori de dragoste sau de ruperea unei legături, pentru

Cele 27 de combinații

că hiperemotivitatea dvs. vă va face să scrieți lucruri pe care le veți regreta.

În același fel, dacă trebuie să luați cuvântul în public, aveți grijă să vă cântăriți bine cuvintele și să rămâneți în domeniul cerebral, pentru că un discurs cu caracter emotiv nu va putea fi nici obiectiv și nici rațional; nu ar putea să exprime într-adevăr gândirea dvs. profundă pentru că momentan sunteți victima unui plictis afectiv.

Combinația

Rememorarea câtorva cuvinte cheie

POZITIV / NEGATIV / NEGATIV

FIZIC:	+	putere instinctivă, vioiciune
EMOTIV:	-	hiperemotivitate, lipsă de încredere în sine
INTELECTUAL:	-	absența interesului, a punerii în practică, a atenției

Zi pe parcursul căreia doar fizicul pare să răspundă convenabil, adică pozitiv, stimulilor exteriori. Veți avea, în consecință, o mare dorință de mișcare, de realizare a treburilor, de a vă obosi fizic. Totuși, în orice veți începe, veți fi lipsit fie de perseverență pentru a vă continua ideile, fie de tenacitatea de a duce la bun sfârșit o activitate, fie de creativitatea de a continua un proiect început.

Atenție! Veți avea fără îndoială tendința de a vă lansa în activități dezordonate, a vă risipi, a alerga

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

în dreapta și-n stânga fără a termina niciodată ceva. Aveți, de asemenea, tendința să riscați, să luați hotărâri nesăbuite sau emoționale și să dați frâu liber dorințelor dvs. sexuale, pentru că, pe acest plan, vă simțiți viguros și îndrăzneț. Fiți atent să nu faceți gesturi ale căror consecințe le veți regreta curând.

Pe de altă parte, aveți grijă ca nivelul înalt al formei dvs. fizice să nu transforme simplele discuții în înfruntări cu membrii anturajului dvs. (familial, amical sau profesional).

Străduiți-vă să vă recuperați forțele pe planurile emotiv și intelectual și profitați pentru a vă consuma energia într-o activitate manuală obositoare sau repetitivă pentru a permite corpului dvs. să-și consume energia.

Combinația

Rememorarea câtorva cuvinte cheie

POZITIV / NEGATIV / CRITIC

FIZIC:	+	entuziasm, energie, ardoare
EMOTIV:	-	închidere în sine, iritabilitate
INTELECTUAL:	x	incapacitate de concentrare și de analiză

O zi în care numai dinamismul corpului permite înfrumusețarea perspectivelor, care sunt mai

degrabă terne, în aceste următoare 24 de ore. Toate activitățile asociate perspicacității sau funcțiilor cerebrale trebuie excluse, ca și orice discuție, convorbire sau dezbateri pentru că, în mod obligatoriu, acestea implică fie o participare emotivă, fie o minte limpede sau o elocvență clară și coerentă, de care dvs. sunteți lipsit în acest moment.

Este una din acele zile în care este cazul să amânați pe mai târziu toate luările de decizii. Totuși, cum planul fizic este pozitiv, este momentul să faceți o muncă în care să nu fie solicitată decât forța fizică, energia și rezistența. Bineînțeles, pe parcurs, realizarea acestei munci fizice care nu implică decât corpul dvs. și care, în consecință, lasă drum liber spiritului dvs. pentru a vagabonda acolo unde vrea, vă va conduce fără îndoială la gânduri negative, cu o tentă de autocompătimire. Trebuie neapărat să înlăturați în cel mai scurt timp aceste gânduri negative, gândindu-vă la faptul că acestea sunt zămislite de o emotivitate în perioadă de recuperare și de o intelectualitate în dezechilibru.

Puneți între paranteze aceste reflecții amare, angajându-vă să vă gândiți din nou la toate acestea într-o perioadă emotivă și intelectuală pozitivă.

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

<i>Combinatia</i>		<i>Rememorarea câtorva cuvinte cheie</i>
-------------------	--	--

POZITIV / CRITIC / POZITIV

FIZIC:	+	activitate, impulsivitate, îndrăzneală
EMOTIV:	x	neliniști, îndoieli, instabilitate
INTELECTUAL:	+	imaginație, discernământ, spirit de decizie

Dinamizat printr-un intelect și un fizic la nivel înalt, aveți astăzi o mare încredere în dvs. și în capacitățile dvs. Spiritul fiind clar, lucid și combativ, vă simțiți pregătit să realizați o grămadă de lucruri și să duceți la bun sfârșit numeroase sarcini neterminate. Vă simțiți invincibil, dar prudentă în acțiunile dvs! Purtat de o mare energie și condus de mari ambiții, aveți grijă să limitați faptele și gesturile dvs. la activități care nu țin decât de domeniul cerebral sau strict fizic.

Mai ales, îndepărtați din gândirea dvs. orice idee care urmărește să regleze, să decidă sau să concluzioneze orice, având o corelație emotivă sau afectivă, pentru că instabilitatea ritmului dvs. emoțional provoacă nerăbdare, o tendință spre pozne, o emotivitate destul de dificil de controlat și o mare nervozitate.

Limitați acțiunile dvs. la sarcini care necesită simultan o bună rezistență fizică și o vigilență

Cele 27 de combinații

cerebrală perfectă, dar neimplicând în nici un fel emoțiile.

<i>Combinația</i>	<i>Rememorarea câtorva cuvinte cheie</i>
-------------------	--

POZITIV / CRITIC / NEGATIV

FIZIC:	+	curaj, ardoare, încredere în sine
EMOTIV:	x	instabilitate, vulnerabilitate, capriciu
INTELECTUAL:	-	nehotărâre, lipsă de maturitate, exces de autoritate

Zi cu un slab dinamism, cu tot ritmul fizic pozitiv. Principala problemă nu e lipsa de energie, ci mai degrabă faptul că această energie este măcinată, slăbită, furată de o capacitate intelectuală deficitară și o emotivitate instabilă.

Energia fizică disponibilă riscă deci să capete vibrații negative alcătuite din agresivitate, iritabilitate, revoltă și neliniște pentru că, pe de o parte, emoțiile sunt în afara controlului (fiind în dezechilibru) și că, pe de altă parte, logica, discernământul și coerența strălucesc prin absență, spiritul fiind în faza de recuperare.

Cu toate acestea, bineînțeles, aveți o dorință puternică de a vă mișca. Nu ar trebui în nici un caz ca această dorință să vă conducă la gesturi pe care

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

le veți regreta rapid și nici să vă asumați riscuri necalculate. Rezistați impulsurilor dvs. dacă acestea vă sugerează că este momentul să reglați conturile cu prietenii, cu un partener în dragoste sau profesional sau cu un membru al familiei. Căutați mai degrabă să vă consumați energia în realizarea unei sarcini repetitive care cere o rezistență fizică bună, dar nu necesită nici luarea unei decizii și nici gândire. Dacă este posibil, realizați această sarcină de unul singur.

Combinația

Rememorarea câtorva cuvinte cheie

POZITIV / CRITIC / CRITIC

FIZIC:	+	simț al inițiativei, vioiciune, energie
EMOTIV	x	nehotărâre, neliniști, iluzii
INTELECTUAL	x	neînțelegere, ilogism, nesăbuintă

Astăzi, în această zi dublu critică, ar trebui să cultivați acea virtute tradițională care este răbdarea. Nu sunteți deloc apt în acest moment (nici emotiv nici intelectual) să faceți opțiuni sau să luați decizii rezonabile.

Tendința dvs. de a vă pasiona de nimicuri, cât și incapacitatea dvs. temporară de a vă concentra asupra unui singur lucru, ar trebui să fie suficient pentru a vă alarma și a vă face să fiți calm.

Dacă, în ciuda acestor avertismente asupra pericolului ce vă paște din cauza unei acțiuni negândite, preferați să vă apucați în neștire de treburi riscante despre care știți, de fapt, că nu sunteți în măsură să le apreciați riscurile reale, așteptați-vă să pierdeți. Avertismentul este valabil în egală măsură pentru orice tentativă de reglare a unui conflict. Nervozitatea, iritabilitatea și lipsa de coerență în vorbire riscă să vă facă mult mai mult rău decât bine.

Care-i cel mai bun comportament de adoptat? Păstrați-vă liniștea, aveți răbdare și consumați energia dvs. în treburi făcute de unul singur care nu solicită perseverență și pe care le puteți termina repede.

Combinația

Rememorarea câtorva cuvinte cheie

NEGATIV / POZITIV / POZITIV

FIZIC:	–	plictiseală, descurajare, oboseală
EMOTIV:	+	moral excelent, creativitate, dragoste
INTELECTUAL:	+	forță de creație, perspicacitate

Pentru marii sportivi și pentru atleți, această zi poate să pară puțin neplăcută pentru că energia fizică, vioiciunea, vigoarea și rezistența sunt puțin deficitare, organismul fiind în perioada de recuperare. Ideile, proiectele, dorințele sunt totuși numeroase, dar corpul nu răspunde solicitărilor inimii și spiritului.

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

Optimismul dvs. este puțin domolit de această letargie în care se află corpul dvs. și care vă face apatic și fără vitalitate.

Cu toate acestea, cum funcțiile dvs. cerebrale sunt în creștere și, pe de altă parte, încercați un sentiment de bunăstare și de plenitudine; cum creativitatea dvs. este susținută de o imaginație debordantă; cum sensibilitatea dvs. este dublată de o spiritualitate deosebită; în sfârșit, cum exprimarea orală sau scrisă este puternic favorizată, lăsați la o parte astăzi activitățile care necesită consumuri de energie fizică și profitați mai degrabă de energia dvs. mentală și de marea ușurință cu care stabiliți contacte umane.

Invitați-vă prietenii să filozofeze cu dvs. în jurul unei cești de cafea sau a unei sticle de vin, dar aveți grijă să-i avertizați dinainte că, pentru că aveți nevoie de repaus și de somn, întâlnirea nu va trebui să se prelungească dincolo de limitele permise de corpul dvs. sau, instalați-vă confortabil la masa dvs. de lucru și lăsați să alerge, după placul și fantezia sa, pana dvs. într-un caiet.

Combinația

Rememorarea câtorva cuvinte cheie

NEGATIV / POZITIV / NEGATIV

FIZIC:	-	vulnerabilitate fizică, inerție, inactivitate
EMOTIV:	+	fecunditate, seninătate, intuiție
INTELECTUAL:	-	absența concentrării și a prudenței

Cele 27 de combinații

O zi în care principalul obiectiv pare a fi căutarea plăcerii sub toate formele sale. Resimțiți o mare nevoie de a vă manifesta senzualitatea. Sensibil la frumusețe, artă și iubire, lăsați, în această zi, pasiunea să domine rațiunea. Pentru motive serioase! Nu numai că nu puteți să vă urmăriți ideile, dar, în plus, vă simțiți golit atât fizic cât și mintal.

Atenție la intuițiile dvs. care nu beneficiază, în această zi, de raționalitatea necesară și care riscă să se transforme în pseudo-viziuni rezultate direct dintr-o imaginație excesivă și fără control.

Fiți prudenți în fața lucrurilor impuse de inima dvs. pentru că aveți tendința, în aceste momente, să cădeți într-un fel de fanatism orb.

Un minimum de circumspecție este deci necesară astăzi. Pentru că vă e greu să puneți ordine în idei și să rezistați la cerințele simțurilor dvs; pentru că trupul dvs. cere odihnă; pentru că vă simțiți predispus spre lenevie, de ce să nu vă oferiți o zi de vacanță, o zi plină de nimicuri, inutilități și o dulce reverie? Haideți, o dată nu înseamnă obicei!

Combinația

Rememorarea câtorva cuvinte cheie

NEGATIV / POZITIV / CRITIC

FIZIC:	-	surmenaj, oboseală, apatie
EMOTIV:	+	plenitudine, carismă, respect
INTELECTUAL:	x	imposibilitatea de a lua decizii, anticonformism

CEASURILE INTERNE ALE VIEȚII

O zi care seamănă în mod evident cu cea precedentă, adică firea dvs. emotivă vă conduce în această perioadă. Corpul este obosit, abătut. Rationamentul este fals din cauza unui dezechilibru psihic care, deși este temporar, prezintă multe lipsuri periculoase, în special în planul puterii decizionale.

În adevăr, singura hotărâre care vă este stăruitor recomandată să o luați este de a amâna categoric luarea oricărei decizii importante.

Acest îndemn este valabil în toate domeniile, dar mai ales în cel al vieții profesionale. Totuși, dacă ar trebui cu orice preț să luați o decizie astăzi, aveți cel puțin înțelepciunea de a nu o lua singur.

Dificultatea este că un ritm intelectual critic dublat de un ritm fizic negativ are tendința de a vă face nervos, anticonformist și nesăbuit. Într-o asemenea stare de spirit, nu este de mirare că sunteți împins, în pofida tuturor avertismentelor, să folosiți prerogativele dvs. pentru a lua decizii singur. Dispuneți tot timpul, bineînțeles, de liberul dvs. arbitru. Depinde deci de dvs. și numai de dvs., de a vă asuma consecințele, de a opta pentru acțiune cu orice preț sau pentru o amânare temporară.

Cele 27 de combinații

Combinația

Rememorarea câtorva cuvinte cheie

NEGATIV / NEGATIV / POZITIV

FIZIC	-	epuizare, slăbiciune fizică
EMOTIV:	-	deprimare, introversiune, pasivitate
INTELLECTUAL:	+	funcții cerebrale în creștere, creșterea capacităților de asimilare

21 în care toate roțile cerebrale ar funcționa admirabil, dacă nu ar fi acest fir de praf inoportun generat de un ritm emotiv negativ și care se traduce printr-o tendință spre deprimare și tristețe.

Astăzi, pentru că trupul dvs. își încarcă bateriile și pentru că această perioadă se manifestă cel mai adesea printr-un fel de indolență, profitați de aceasta pentru a vă conștientiza situația.

Instalați-vă confortabil, singur și la adăpost de orice scandal; lăsați-vă mintea să treacă în revistă liber evenimentele de ieri și de astăzi și faceți un bilanț. Este momentul de a reflecta asupra viitorului dvs. profesional, de a vă revizui ambițiile, de a vă redefini scopurile și obiectivele dvs. Dar atenție! Fiți atent și dirijați cu înțelepciune reflecțiile dvs. și nu permiteți raționamentului și logicii dvs. de a fi dominate de emotivitate. Lăsați la o parte în mod conștient toate considerentele emotive. Reflectați cu

CEASURILE INTERNE ALE VIEȚII

capul fără a lăsa să intervină inima care, în acest moment, nu este în cea mai bună formă.

<i>Combinatia</i>	<i>Rememorarea câtorva cuvinte cheie</i>
-------------------	--

NEGATIV / NEGATIV / NEGATIV

- | | | |
|--------------|---|---|
| FIZIC: | - | lene, apatie, sentiment de gol |
| EMOTIV: | - | hipersensibilitate, egocentrism, vanitate |
| INTELECTUAL: | - | abuz de putere, critică negativă |

Este foarte sigur că în cursul unei zile de acest tip, o persoană este îndreptățită să suspine. „Mă simt total goală, frântă, epuizată“. Toate energiile, fizică, mentală și emotivă, sunt în faza de recuperare, de regenerare. Vă simțiți deprimat, și nu aveți dorința de a vedea pe nimeni, nici de a discuta cu oricine ar fi.

Idealul, bineînțeles, pe durata unei asenenea perioade, este incontestabil de a nu face nimic altceva decât să vă odihniți în calm și singurătate. Numai că puțini oameni din zilele noastre pot să-și ofere luxul unui loc retras. Viața de zi cu zi, pentru majoritatea dintre noi, implică responsabilități și un minimum de comunicare, indiferent că aceștia sunt colegi de muncă, persoana iubită, copii, prieteni sau membri ai familiei.

Lucrul cel mai bun de făcut este următorul: începeți ziua ca de obicei, dar nu impuneți nici

corpului nici spiritului dvs. un ritm pe care nu este în măsură să-l mențină. Făceți-vă toate treburile dvs. și îndepliniți toate sarcinile mai ușor, mai lent, cu mult calm și o detașare voluntară.

Persoanelor care vor face remarci asupra nepăsării și dezinvolturii dvs. neobișnuite, răspundeți-le cu calm că mâine totul va merge mai bine.

Combinația

Renumărarea câtorva cuvinte cheie

NEGATIV / NEGATIV / CRITIC

FIZIC:	–	nevoie de somn, de odihnă
EMOTIV:	–	încăpățânare excesivă, revoltă
INTELECTUAL:	x	contradicție, incapacitate de asimilare

Zi mai periculoasă decât precedenta pentru că ritmul intelectual este într-o fază critică. Când traversați o astfel de zi, veți suporta în mod sigur inconstanța unui intelect în dezechilibru. Cel mai mare pericol este fără îndoială cel care rezultă din luarea de decizii care se dovedesc, vai! mai des ca oricând, necugetate, stângace, imprudente sau inconsecvente.

Totuși, cum această fază critică este deopotrivă cea în care omul este pradă numeroaselor întrebări interioare și este în general conștient că raționalul său face echilibristică pe o coardă întinsă,

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

există totuși posibilitatea, cu ajutorul unei voințe puternice, de a recăpăta o parte din înțelepciune pentru evitarea unor acțiuni regretabile.

În plus, realizarea sarcinilor care necesită o perspicacitate mentală importantă ar trebui, în mod ideal, să fie amânată pentru un moment ulterior. La nevoie, dacă nu suportă nici o amânare și nici un răgaz, încercați să nu fiți singurul care poartă întreaga responsabilitate.

Acestea spuse, nu acceptați compromisurile dictate numai de dorința dvs. de a vă debarasa de inoportuni, pentru că imediat ce veți reveni la starea dvs. „normală”, veți regreta amarnic aceste aranjamente făcute prea repede.

Combinatia *Rememorarea câtorva cuvinte cheie*

NEGATIV / CRITIC / POZITIV

FIZIC: - oboseală, sentiment de gol, vulnerabilitate

EMOTIV: x fragilitate, slăbiciune, instabilitate

INTELECTUAL: + vigilență, agerime, înțelegere

Fără energie și vitalitate, astăzi sunteți supus ritmurilor discordante.

Pe de o parte, facultățile dvs. cerebrale au just-tețea, precizia și înlanțuirea unei opere simfonice

perfect orchestrate; pe de altă parte, profilul dvs. emotiv evocă mai degrabă o fanfară militară al cărei șef de orchestră și-ar fi rătăcit partiturile.

Sub influența unei multitudini de emoții contradictorii și periculoase, aveți tendința să întrețineți pizma, ranchiuna, mânia, animozitatea și resentimentul în inima dvs., devenită pentru moment o grădină de flori toxice.

Paralel, slavă Domnului! facultățile dvs. mintale strălucesc de sănătate și vă dau suficient echilibru pentru a ajunge la capătul – cu ajutorul raționamentului, argumentației (cu dvs. înșivă) și a calmului – acestei detestabile invazii de sentimente urâte care încearcă să vă scufunde și să vă antreneze în urma sa.

Pentru a trece de această și fără prea multe contuzii și fără a ceda unei gratuite defulări nemotivate asupra celuilalt, singura soluție este de a vă înhăma la o sarcină intelectuală care nu are nici o legătură emotivă și nu solicită prea multă energie fizică.

Combinația

Rememorarea câtorva cuvinte cheie

NEGATIV / CRITIC / NEGATIV

FIZIC:	–	oboseală, nevoie de somn, atonie
EMOTIV:	x	neseriozitate, vanitate, diverse tulburări emotive
INTELECTUAL:	–	lipsă de înțelegere, intoleranță, îngustime de spirit

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

O zi mai degrabă dificil de trăit, pe toate planurile, dar în special pe planul emotiv.

Principala problemă, într-o asemenea zi, este că nimic nu pare să poată da un aspect plăcut orelor monotone care trec, care curg, care mor, în ritmul de tic-tac, care lasă în urmă sentimente urâte dificil de alungat.

Cu ajutorul unui dialog interior puternic și energic (dificil, dar posibil de angajat chiar într-un ritm intelectual negativ), vă va fi permis să ajungeți la capătul acestei zile fără prea multe pagube.

Dar atenție! Încurajările pe care vi le aduceți singur trebuie să fie făcute într-o manieră constantă, de-a lungul acestei interminabile zile. Numai cu prețul unei atenții mărite clipă de clipă veți putea să ajungeți la capăt și să spuneți: „Misiune îndeplinită“.

Misiune îndeplinită, aceasta înseamnă clar că veți fi găsit în rezervele dvs. personale suficientă forță morală (chiar dacă, în acest moment, aceasta este foarte scăzută), pentru a fi capabil să rezistați dorinței de a vă exprima, în gesturi și în cuvinte, artagul, îngâmfarea, concupiscenta, iritabilitatea și agresivitatea dvs.

Cele 27 de combinații

<i>Combinația</i>	<i>Rememorarea câtorva cuvinte cheie</i>
-------------------	--

NEGATIV / CRITIC / CRITIC

FIZIC:	-	sentiment de gol, oboseală, epuizare
EMOTIV:	x	fragilitate, vulnerabilitate, dificultate de alegere
INTELECTUAL:	x	blocaj momentan al evoluției, reflecție, interogație

Această zi de două ori critică nu prevestește în mod invariabil nimic foarte bun și nici pozitiv. Incapacitatea de a lua unele decizii oricare ar fi ele, vă dă impresia dezagreabilă de a fi hipervulnerabil la orice eveniment și orice persoană, în plus vă face să vă simțiți, în fața acestora, total neputincios, slab și dezarmat.

Victimă a două dezechilibre simultane, dvs. nu puteți nici măcar, vai! să sperați că trupul dvs. va secreta câteva doze de adrenalină care v-ar debarsa fără îndoială (sau poate) de această impresie insuportabilă de a nu fi decât o paiată în mâinile unui mînuitor de păpuși puțin cam nebun.

Din nefericire, nu aveți altceva de făcut decât a suporta toate acestea cu stoicism, spunându-vă că 24 de ore trec repede! La sutele de mii de întrebări, pe care probabil vi le puneți, nu veți avea răspunsuri decât puțin mai târziu, imediat ce ciclurile dvs. vor fi în ascensiune.

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

Vă implor, nu cedați ispitei (cum veți avea cu siguranță dorința) de a evada în paradisuri artificiale precum alcoolul, partidele de sex ieftin, drogurile sau medicamentele. S-ar putea să regretați amarnic consecințele.

Combinatia

Rememorarea câtorva cuvinte cheie

CRITIC / POZITIV / POZITIV

FIZIC:	x	repaus, somn, pericol
EMOTIV:	+	optimism, stare bună, sensibilitate
INTELECTUAL:	+	coerență, rațiune, metodă

Având un umor excelent, un optimism solid, un spirit alert și idei clare, resimțiți o enormă dorință de a realiza proiecte, de a vedea lumea, de a scrie, de a studia, în special. Gândurile dvs. profunde și atitudinea vă sunt pozitive. Numai că, din păcate, corpul fără baterie, ca un automobil fără energie, nu vrea, NU POATE să vă urmeze. Rezultă de aici un decalaj incomod, cu siguranță, dar nu tragic, între faptul de a avea dorințe, de a *întocmi* proiecte, și capacitatea fizică de a le satisface sau de a le pune în aplicare.

Nu dramatizați un insucces sexual. Dorința sexuală este prezentă și atinge chiar un vârf; dorința este deci prezentă, dar mașina este oprită, blocată de hormoni dezechilibrați.

Cele 27 de combinații

Din cauza pericolelor inerente unui ciclu fizic critic, nu practicați nici o activitate sportivă și, pe cât se poate, nu conduceți nici un vehicul și nici nu utilizați vreun instrument care prezintă un potențial risc de accident. Evitați situațiile în care ați fi expus la condiții climatice dificile sau unei atmosfere încărcate de viruși și de microbi ca cea dintr-un spital.

Dați întâietate activităților mintale și de inimă. Fiți gata să ascultați confidențele unui prieten, redactați-vă corespondența, scrieți în jurnalul dvs., pe scurt, faceți tot ceea ce aveți poftă să faceți, fără ca energia fizică să fie solicitată.

Combinația

Rememorarea câtorva cuvinte cheie

CRITIC / POZITIV / NEGATIV

FIZIC:	x	prudență, repaus
EMOTIV:	+	optimism, pozitivism, seninătate
INTELECTUAL:	-	spirit de contradicție, imaturitate

Energiile fizică și mintală fiind absente în această zi, se poate afirma, fără frica de a se înșela, că este de primă importanță ca dvs. să vă rezervați astăzi câteva momente de destindere și de relaxare.

Ar trebui să acordați – organismului și spiritului dvs. – dreptul de a avea, fără remușcări, fără

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

regrete și fără sentiment de culpabilitate, o siestă binefăcătoare, la adăpost de orice perturbare.

Pe de altă parte, cum ritmul dvs. emotiv pozitiv vă dă o bună dispoziție și o tendință spre bunăvoință și indulgență, fiți atent să vă înconjurați de persoane pozitive și constructive care să nu vă ceară să faceți acte de curaj care necesită o implicare fizică sau intelectuală.

Lăsați-vă alinat de sentimente bune și îndepărtați din minte orice dorință de revoltă contra acestei slăbiciuni momentane a puterilor dvs. de acțiune și reflecție.

Nu tolerați pe nimeni în anturajul dvs., care vă poate scoate din fire, provocând discuții pe cât de inutile pe atât de sterile. Nu este deloc momentul! Din contră! Nu lăsați să se apropie de dvs. decât oameni amabili și dispuși să vă facă plăcere fără a căuta să vă irite.

Combinatia

Rememorarea câtorva cuvinte cheie

CRITIC / POZITIV / CRITIC

FIZIC:	x	prudență, repaus
EMOTIV:	+	bună dispoziție, moral bun, optimism
INTELECTUAL:	x	intelect în dezechilibru, gânduri dezordonate

Astăzi, două aspecte ale personalității dvs. sunt în fază critică, ceea ce vă face să credeți că veți fi în mod sigur tentat să faceți gesturi și să luați decizii fără a măsura cum trebuie toate riscurile. Problema este că în acest moment trebuie să nu vă asumați riscuri. Sunteți într-o stare de mare slăbiciune și vulnerabilitate, atât pe plan fizic cât și psihic.

Din fericire, există acest optimism salutar, născut dintr-un ritm emotiv pozitiv care, precum o stea pe cerul întunecat, luminează cenușiul acestei zile și vă ghidează pașii, precum un far în noapte.

Voluntariatul sau alte sarcini necesitând o formă de devotament, sacrificiu voluntar consimțit, altruism sau uitarea de sine, vor fi foarte potrivite în cursul unei astfel de zile.

Totuși, pentru a utiliza o expresie populară, „nu faceți mai mult decât cere clientul” și limitați-vă responsabilitățile la relații de ajutor gratuit și dezinteresat. Acest tip de comportament, nu numai că vă va permite să exprimați toate sentimentele bune care sălășluiesc în dvs., dar vă va și ajuta fără îndoială să vedeți mai clar în dvs. și să traversați mai ușor această zi de două ori critică.

CEASURILE INTERNE ALE VIEȚII

Combinăția *Rememorarea câtorva cuvinte
cheie*

CRITIC / NEGATIV / POZITIV

FIZIC: x prudență, repaus
EMOTIV: - îndoieli, neliniști
INTELECTUAL: + ... logică, discernământ, perspicacitate

Nu împingeți defetismul și pesimismul până la a comite acțiuni dictate exclusiv de o cutezanță născută din orgoliu care ar avea drept consecință principală o dezechilibrare și mai mare.

În acest moment, dinamismul dvs. este la zero și ciclul dvs. emoțional este în faza de recuperare. Din fericire, vă rămâne un spirit viu, o excelentă capacitate de asimilare și o raționalitate capabilă, în schimbul unui minimum de bună credință, să gestioneze deficiențele legate de celelalte două ritmuri și cu care, de bine de rău, trebuie să trăiți și să vă petreceți ziua.

Reflectați la ambițiile dvs. cu multă logică și în mod ponderat, dar toate reflecțiile dvs. par să fie închise într-o constrângere plină de răceală și rigoare. Într-o astfel de zi entuziasmul vă lipsește.

Nu vă îmbolnăviți de ciudă din această cauză! Mai bine ocupați-vă, în momentul în care condițiile sunt favorabile, de dialectică și de aspectul rațional

al proiectelor și dorințelor dvs. Când ciclul dvs. emotiv va evolua spre pozitiv, vă veți strădui să le înveliți în blândețe și să le înfrumusețați cu pasiune.

Combinația *Rememorarea câtorva cuvinte cheie*

CRITIC / NEGATIV / NEGATIV

FIZIC:	x	prudență, repaus
EMOTIV:	-	incertitudine, instabilitate, îndoială
INTELECTUAL:	-	negativism, neînțelegere

Zi proastă în perspectivă. Nu numai corpul e golit, fără entuziasm, fără nici un pic de energie dar, în plus, facultățile intelectuale și sănătatea emotivă sunt deficiente pentru că sunt în perioadă de recuperare.

Gândurile sunt exprimate unul peste altul, emoțiile sunt manifestate într-un fel anarhic și acțiunile sunt dezordonate, având ca singure rezultate o imensă frustrare, neliniște și un sistem nervos tensionat ca un arc. Pe scurt, este neplăcut!

Degeaba vă forțați, căutați să vă stimulați mintal și încercați să produceți ceva din puținul entuziasm, din picătura de vitalitate, din picul de energie, din cele câteva firimituri de luciditate, din puțină autonomie, dintr-o rază de lumină, nu puteți face nimic!

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

O adevărată zi de lipsa de inițiativă. Aveți impresia, și aceasta vă contrariază mult, că vă împiedicați de câte un obstacol la fiecare pas pe care-l faceți.

Totul pare să meargă aiurea. Desigur, ați înțeles că nici o decizie nu va putea fi luată astăzi fără a risca să producă multe pagube mai mult sau mai puțin considerabile!

Acestea spuse, odihniți-vă, oferiți-vă un mic repaus cu scopul de a vă da o șansă de recuperare convenabilă.

Combinatia

Rememorarea câtorva cuvinte cheie

CRITIC / NEGATIV / CRITIC

FIZIC:	x	prudență, repaus
EMOTIV:	-	introversiune, lipsă de stimă de sine
INTELECTUAL:	x	rea credință, rea voință

Una din cele mai rele zile care există (din punct de vedere al bioritmului), neoferind decât slaba consolare că nu apare, în medie, decât de două ori pe an.

Astăzi, perspectivele dvs. de viitor vă par foarte sumbre. Totul vă pare stabilit dinainte și sunteți convins că destinul, adversarul dvs. neîndurător, a trișat!

Cele 27 de combinații

Fără forță și fără energie, aveți impresia dezagreabilă de a fi fost constrâns fără voie, ca un dansator pe sârmă, să pășiți pe o coardă întinsă, fără plasă de siguranță care să vă salveze în caz de cădere.

Dacă aveți o natură depresivă sau cu tendință de sinucidere, căutați să nu fiți singur în această zi. Dorința de a termina cu viața în care aveți impresia că vă bălăciți fără sfârșit devine aproape de nestăvilit pentru unele persoane mai fragile.

Singura înseninare momentană posibilă în această zi foarte cețoasă nu poate veni decât din interior. Trebuie găsită în sine suficientă forță pentru a înțelege că nu este vorba, în definitiv, decât de o pasă proastă, o mică zi care nu va dura mai mult de 24 de ore, chiar dacă aceste ore par a se lungi la nesfârșit.

Combinația

Rememorarea câtorva cuvinte cheie

CRITIC / CRITIC / POZITIV

FIZIC:	x	prudență, repaus
EMOTIV:	x	fragilitate, vulnerabilitate, slăbiciune
INTELECTUAL:	+	funcții cerebrale în creștere

Astăzi, din două lucruri unul: sau vă supuneți sentimentelor dvs., slăbite, amestecate și mai degrabă negative, asociate cu o agerime intelectuală la vârf

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

de formă, sau ascultați de vocea înțelepciunii frânând agitația emoțiilor dvs.

În primul caz, contribuiți conștient la producerea unui cocktail exploziv, a unei adevărate bombe pe care riscați s-o aruncați cam la întâmplare, numai pentru a satisface o dorință vie de a surprinde, impresiona sau, chiar mai rău, de a demonstra cine e șeful! Rezultatele acțiunilor dvs. riscă să fie catastrofice și să vă facă să nu declanșați decât mânia celorlalți și poate, cine știe, disprețul lor.

În al doilea caz, bunul simț este învingător pentru că veți ajunge să purificați toate aceste emoții care vă irită și să le substituiți o gândire logică, înțeleaptă și pozitivă, ceea ce, nu vă îndoiiți o singură clipă, este spre cinstea dvs., pentru că este mult mai dificil să luptați contra intemperțiilor emotive decât să vă afundați în ele. Această soluție vă asigură o constare pozitivă din care rezultă că puteți fi, pe bună dreptate, extrem de mândru de dvs. și de forța dvs. interioară.

Combinatia

*Rememorarea câtorva cuvinte
cheie*

CRITIC / CRITIC / NEGATIV

FIZIC:	x	prudență, repaus
EMOTIV:	x	instabilitate, iritabilitate, dorință sexuală fluctuantă
INTELECTUAL:	-	proastă folosire a experiențelor trecute

Cele 27 de combinații

O altă zi foarte dificil de trăit, una dintre cele mai rele care apar pe plan bioritmic, cea mai rea fiind, bineînțeles, cea triplu critică.

În această zi, evident, totul merge pe dos. Simțul dvs. de inițiativă este zero și emoțiile dvs. sunt într-o perioadă de dezechilibru, ceea ce duce la o serie de manifestări negative mergând de la simpla nerăbdare la violență verbală și fizică. În plus, purtați, încovoiat sub greutatea sa, un corp inapt să răspundă la stimulii exteriori.

Atenție! Fiți extrem de prudent în toate deplasările, evitați să faceți sport și mulțumiți-vă cu activități repetitive și mașinale, de genul celor care nu comportă nici un risc de accidentare nici de rănire și care nu solicită neuronii dvs., cel puțin anchi-lozați în cursul acestei zile sumbre.

Nu provocați discuții și nu răspundeți provocărilor printr-o tăcere hotărâtă și o indiferență glacială. Bineînțeles, nu vă va fi prea ușor pentru că nu aveți decât o dorință, aceea de a ieși la fereastră și de a spune lumii întregi tot ce vă stă pe suflet. Nu cedați mai ales impulsurilor dvs. căci fără îndoială mâine le veți regreta.

CEASURILE INTERNE ALE VIEȚII

Combinăția

*Rememorarea câtorva cuvinte
cheie*

CRITIC / CRITIC / CRITIC

FIZIC:	x	prudență, repaus, pericol
EMOTIV:	x	extravaganță, inconstanță, fragilitate
INTELECTUAL:	x	conștientizare, dezechilibru cerebral

Iată că am ajuns la această zi teribilă, teribilă din punct de vedere al bioritmului, bineînțeles. Consolați-vă, statisticile afirmă că această zi nu revine decât maximum de opt ori într-un ciclu complet, adică la 56 de ani. Și acest fapt este nemaipomenit!

Această zi trebui înfruntată așa cum ați face cu o durere violentă de dinți: cu stoicism, răbdare, înțelepciune, resemnare. Pe scurt, cu tot ceea ce nu aveți în acest moment.

Este dificil să dai sfaturi în fața acestui zid de negativism care se înalță în fața dvs. în această zi. Anumite persoane vor prefera să explodeze fără scrupule, fără regrete, fără remușcări, spunându-și că este bine să te descarci din când în când; altele, din contră, vor opta pentru izolare, zăvorând ușa de trei ori și evadând într-un somn salvator; altele chiar vor profita acum, contra oricărei logici, pentru a-și regla conturile.

Cele 27 de combinații

Da! Maniera de a aborda această zi este într-adevăr o problemă de temperament. Pesimiștii și fataliștii, dacă se lasă stăpâniți de frică și îndoieli, riscă să fie loviți, în timp ce optimiștii au cel puțin șansa de a reuși mai degrabă să râdă de tot ce se-ntâmplă decât să plângă...

CONCLUZIE

Dispuneți în prezent de tot materialul necesar pentru a face din metoda bioritmică un instrument care vă va deveni fără îndoială destul de rapid indispensabil.

Nu depinde decât de dvs. să aplicați această tehnică de cunoaștere de sine în viața de zi cu zi. Folosiți noile dvs. cunoștințe, noua dvs. erudiție, ÎNAINTE: de a planifica o întâlnire profesională, de a fixa data unei conferințe, a unui curs sau a unei participări la un concurs, de a organiza o sărbătoare, o reuniune sau o masă familială; de a completa declarația dvs. de venituri; de a demara un regim alimentar; de a renunța la fumat; de a elabora un proiect; de a vă căsători; de a efectua reparații importante; de a porni la drum sau a efectua un voiaj; de a schimba decorarea casei; de a trimite curriculum vitae eventualilor patroni; de a invita ființa iubită la o întâlnire romantică; de a pune capăt unei relații amicale, amoroase sau profesionale etc.

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

Pe scurt, străduiți-vă să alegeți singur zilele în care aveți în mână toate atuurile necesare pentru a avea cel mai mare număr posibil de șanse de reușită.

ANEXE

TABELUL 1

**NUMĂRUL DE ZILE TRECUTE
DE LA ZIUA NAȘTERII
PÂNĂ LA ULTIMA ANIVERSARE**

<i>Dacă aveți</i>	<i>De la ultima aniversare au trecut:</i>
1 an	365 zile
2 ani	730 zile
3 ani	1 095 zile
4 ani	1 460 zile
5 ani	1 825 zile
6 ani	2 190 zile
7 ani	2 555 zile
8 ani	2 920 zile
9 ani	3 285 zile
10 ani	3 650 zile
11 ani	4 015 zile
12 ani	4 380 zile
13 ani	4 745 zile
14 ani	5 110 zile
15 ani	5 475 zile
16 ani	5 840 zile
17 ani	6 205 zile
18 ani	6 570 zile
19 ani	6 935 zile
20 ani	7 300 zile
21 ani	7 665 zile
22 ani	8 030 zile
23 ani	8 395 zile

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

<i>Dacă aveți</i>	<i>De la ultima aniversare au trecut:</i>
24 ani	8 760 zile
25 ani	9 125 zile
26 ani	9 490 zile
27 ani	9 855 zile
28 ani	10 220 zile
29 ani	10 585 zile
30 ani	10 950 zile
31 ani	11 315 zile
32 ani	11 680 zile
33 ani	12 045 zile
34 ani	12 410 zile
35 ani	12 775 zile
36 ani	13 140 zile
37 ani	13 505 zile
38 ani	13 870 zile
39 ani	14 235 zile
40 ani	14 600 zile
41 ani	14 965 zile
42 ani	15 330 zile
43 ani	15 695 zile
44 ani	16 060 zile
45 ani	16 425 zile
46 ani	16 790 zile
47 ani	17 155 zile
48 ani	17 520 zile
49 ani	17 885 zile
50 ani	18 250 zile
51 ani	18 615 zile
52 ani	18 980 zile
53 ani	19 345 zile
54 ani	19 710 zile
55 ani	20 075 zile

Anexe

<i>Dacă aveți</i>	<i>De la ultima aniversare au trecut:</i>
56 ani	20 440 zile
57 ani	20 805 zile
58 ani	21 170 zile
59 ani	21 535 zile
60 ani	21 900 zile
61 ani	22 265 zile
62 ani	22 630 zile
63 ani	22 995 zile
64 ani	23 360 zile
65 ani	23 725 zile
66 ani	24 090 zile
67 ani	24 455 zile
68 ani	24 820 zile
69 ani	25 185 zile
70 ani	25 550 zile
71 ani	25 915 zile
72 ani	26 280 zile
73 ani	26 645 zile
74 ani	27 010 zile
75 ani	27 375 zile
76 ani	27 740 zile
77 ani	28 105 zile
78 ani	28 470 zile
79 ani	28 835 zile
80 ani	29 200 zile
81 ani	29 565 zile
82 ani	29 930 zile
83 ani	30 295 zile
84 ani	30 660 zile
85 ani	31 025 zile
86 ani	31 390 zile
87 ani	31 755 zile

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

<i>Dacă aveți</i>	<i>De la ultima aniversare au trecut:</i>
88 ani	32 120 zile
89 ani	32 485 zile
90 ani	32 850 zile
91 ani	33 215 zile
92 ani	33 580 zile
93 ani	33 945 zile
94 ani	34 310 zile
95 ani	34 675 zile
96 ani	35 040 zile
97 ani	35 405 zile
98 ani	35 770 zile
99 ani	36 135 zile
100 ani	36 500 zile

Anexe

TABELUL 2
ANI BISECTI 1900-2000

Anii bisecți sunt cei care se divid cu 4.

1888

1892

1896

* Fiți atenți că anul 1900 nu este un an bisect.

1904

1952

1908

1956

1912

1960

1916

1964

1920

1968

1924

1972

1928

1976

1932

1980

1936

1984

1940

1988

1944

1992

1948

1996

2000

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

TABELUL 3

NUMĂRUL DE ZILE TRECUTE
DE LA O DATĂ PRECISĂ A ANULUI

	Ian.	Feb.	Mar.	Apr.	Mai	Iun.	Iul.	Aug.	Sep.	Oct.	No. mii.	D. c.
1	1	32	60	91	121	152	182	213	244	274	305	335
2	2	33	61	92	122	153	183	214	245	275	306	336
3	3	34	62	93	123	154	184	215	246	276	307	337
4	4	35	63	94	124	155	185	216	247	277	308	338
5	5	36	64	95	125	156	186	217	248	278	309	339
6	6	37	65	96	126	157	187	218	249	279	310	340
7	7	38	66	97	127	158	188	219	250	280	311	341
8	8	39	67	98	128	159	189	220	251	281	312	342
9	9	40	68	99	129	160	190	221	252	282	313	343
10	10	41	69	100	130	161	191	222	253	283	314	344
11	11	42	70	101	131	162	192	223	254	284	315	345
12	12	43	71	102	132	163	193	224	255	285	316	346
13	13	44	72	103	133	164	194	225	256	286	317	347
14	14	45	73	104	134	165	195	226	257	287	318	348
15	15	46	74	105	135	166	196	227	258	288	319	349
16	16	47	75	106	136	167	197	228	259	289	320	350
17	17	48	76	107	137	168	198	229	260	290	321	351
18	18	49	77	108	138	169	199	230	261	291	322	352
19	19	50	78	109	139	170	200	231	262	292	323	353
20	20	51	79	110	140	171	201	232	263	293	324	354
21	21	52	80	111	141	172	202	233	264	294	325	355
22	22	53	81	112	142	173	203	234	265	295	326	356
23	23	54	82	113	143	174	204	235	266	296	327	357
24	24	55	83	114	144	175	205	236	267	297	328	358
25	25	56	84	115	145	176	206	237	268	298	329	359
26	26	57	85	116	146	177	207	238	269	299	330	360
27	27	58	86	117	147	178	208	239	270	300	331	361
28	28	59	87	118	148	179	209	240	271	301	332	362
29	29	60	88	119	149	180	210	241	272	302	333	363
30	30	61	89	120	150	181	211	242	273	303	334	364
31	31	62	90	121	151	182	212	243	274	304	335	365

TABELUL 4

ANUL DE NAȘTERE + CORESPONDENȚA MATEMATICĂ PENTRU FIECARE DIN CICLURI

Anii precedați de un asterisc sunt ani bisecți.
Dacă sunteți născut într-unul din acești ani înainte
de 29 februarie, scădeți o zi din ciclu.

anul nașterii	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
1895	8	27	30
* 1896	10	25	27
1897	13	24	25
1898	16	23	23
1899	19	22	21
1900	21	20	18
1901	2	20	17
1902	5	19	15
1903	8	18	13
* 1904	10	16	10
1905	13	15	8
1906	16	14	6
1907	19	13	4
* 1908	21	11	1
1909	1	10	32
1910	4	9	30
1911	7	8	28

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

	anul nasterii	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
*	1912	9	6	25
	1913	12	5	23
	1914	15	4	21
	1915	18	3	19
*	1916	20	1	16
	1917	0	0	14
	1918	3	27	12
	1919	6	26	10
*	1920	8	24	7
	1921	11	23	5
	1922	14	22	3
	1923	17	21	1
*	1924	19	19	31
	1925	22	18	29
	1926	2	17	27
	1927	5	16	25
*	1928	7	14	22
	1929	10	13	20
	1930	13	12	18
	1931	16	11	16
*	1932	18	9	13
	1933	21	8	11
	1934	1	7	9
	1935	4	6	7
*	1936	6	4	4
	1937	9	3	2
	1938	12	2	0
	1939	15	1	31

Anexe

	anul nasterii	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
*	1940	17	28	28
	1941	20	26	26
	1942	0	25	24
	1943	3	24	22
*	1944	5	22	19
	1945	8	21	17
	1946	11	20	15
	1947	14	19	13
*	1948	16	17	10
	1949	19	16	8
	1950	22	15	6
	1951	2	14	4
*	1952	4	12	1
	1953	7	11	32
	1954	10	10	30
	1955	13	9	28
*	1956	15	7	25
	1957	18	6	23
	1958	21	5	21
	1959	1	4	19
*	1960	3	2	16
	1961	6	1	14
	1962	9	0	12
	1963	12	27	10
*	1964	14	25	7
	1965	17	24	5
	1966	20	23	3
	1967	0	22	1

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

anul nasterii	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
* 1968	2	20	31
1969	5	19	29
1970	8	18	27
1971	11	17	25
* 1972	13	15	22
1973	16	14	20
1974	19	13	18
1975	22	12	16
* 1976	1	10	13
1977	4	9	11
1978	7	8	9
1979	10	7	7
* 1980	12	5	4
1981	15	4	2
1982	18	3	0
1983	21	2	31
* 1984	0	0	28
1985	3	27	26
1986	6	26	24
1987	9	25	22
* 1988	11	23	19
1989	14	22	17
1990	17	21	15
1991	20	20	13
* 1992	23	18	10
1993	2	17	8
1994	5	16	6
1995	8	15	4

Anexe

	anul nasterii	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
*	1996	10	13	1
	1997	13	12	32
	1998	16	11	30
	1999	19	10	28
*	2000	21	8	25
	2001	1	7	23
	2002	4	6	21
	2003	7	5	19
*	2004	9	3	16
	2005	12	2	14
	2006	15	1	12
	2007	18	0	10
*	2008	20	26	7
	2009	0	25	5
	2010	3	24	3
	2011	6	23	1
*	2012	8	21	31
	2013	11	20	29
	2014	14	19	27
	2015	17	18	25

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

TABELUL 5

REZULTATUL NUMEROTĂRII
ZILELOR DE NAȘTERE,
PENTRU FIECARE DIN CELE 12 LUNI
ȘI PENTRU FIECARE DIN CICLURI

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
IANUARIE			
1	1	1	1
2	0	0	0
3	22	27	32
4	21	26	31
5	20	25	30
6	19	24	29
7	18	23	28
8	17	22	27
9	16	21	26
10	15	20	25
11	14	19	24
12	13	18	23
13	12	17	22
14	11	16	21
15	10	15	20
16	9	14	19
17	8	13	18
18	7	12	17

Anexe

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
19	6	11	16
20	5	10	15
21	4	9	14
22	3	8	13
23	2	7	12
24	1	6	11
25	0	5	10
26	22	4	9
27	21	3	8
28	20	2	7
29	19	1	6
30	18	0	5
31	17	27	4

FEBRUARIE

1	16	26	3
2	15	25	2
3	14	24	1
4	13	23	0
5	12	22	32
6	11	21	31
7	10	20	30
8	9	19	29
9	8	18	28
10	7	17	27
11	6	16	26
12	5	15	25

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
13	4	14	24
14	3	13	23
15	2	12	22
16	1	11	21
17	0	10	20
18	22	9	19
19	21	8	18
20	20	7	17
21	19	6	16
22	18	5	15
23	17	4	14
24	16	3	13
25	15	2	12
26	14	1	11
27	13	0	10
28	12	27	9
29	11	26	8

MARTIE

1	11	26	8
2	10	25	7
3	9	24	6
4	8	23	5
5	7	22	4
6	6	21	3
7	5	20	2

Anexe

FIZIC		EMOTIV	INTELECTUAL
8	4	19	1
9	3	18	0
10	2	17	32
11	1	16	31
12	0	15	30
13	22	14	29
14	21	13	28
15	20	12	27
16	19	11	26
17	18	10	25
18	17	9	24
19	16	8	23
20	15	7	22
21	14	6	21
22	13	5	20
23	12	4	19
24	11	3	18
25	10	2	17
26	9	1	16
27	8	0	15
28	7	27	14
29	6	26	13
30	5	25	12
31	4	24	11

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

FIZIC EMOTIV INTELECTUAL

APRILIE

1	3	23	10
2	2	22	9
3	1	21	8
4	0	20	7
5	22	19	6
6	21	18	5
7	20	17	4
8	19	16	3
9	18	15	2
10	17	14	1
11	16	13	0
12	15	12	32
13	14	11	31
14	13	10	30
15	12	9	29
16	11	8	28
17	10	7	27
18	9	6	26
19	8	5	25
20	7	4	24
21	6	3	23
22	5	2	22
23	4	1	21
24	3	0	20
25	2	27	19
26	1	26	18

Anexe

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
27	0	25	17
28	22	24	16
29	21	23	15
30	20	22	14

MAI

1	19	21	13
2	18	20	12
3	17	19	11
4	16	18	10
5	15	17	9
6	14	16	8
7	13	15	7
8	12	14	6
9	11	13	5
10	10	12	4
11	9	11	3
12	8	10	2
13	7	9	1
14	6	8	0
15	5	7	32
16	4	6	31
17	3	5	30
18	2	4	29
19	1	3	28
20	0	2	27

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
21	22	1	26
22	21	0	25
23	20	27	24
24	19	26	23
25	18	25	22
26	17	24	21
27	16	23	20
28	15	22	19
29	14	21	18
30	13	20	17
31	12	19	16

IUNIE

1	11	18	15
2	10	17	14
3	9	16	13
4	8	15	12
5	7	14	11
6	6	13	10
7	5	12	9
8	4	11	8
9	3	10	7
10	2	9	6
11	1	8	5
12	0	7	4
13	22	6	3

Anexe

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
14	21	5	2
15	20	4	1
16	19	3	0
17	18	2	32
18	17	1	31
19	16	0	30
20	15	27	29
21	14	26	28
22	13	25	27
23	12	24	26
24	11	23	25
25	10	22	24
26	9	21	23
27	8	20	22
28	7	19	21
29	6	18	20
30	5	17	19

IULIE

1	4	16	18
2	3	15	17
3	2	14	16
4	1	13	15
5	0	12	14
6	22	11	13
7	21	10	12

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
8	20	9	11
9	19	8	10
10	18	7	9
11	17	6	8
12	16	5	7
13	15	4	6
14	14	3	5
15	13	2	4
16	12	1	3
17	11	0	2
18	10	27	1
19	9	26	0
20	8	25	32
21	7	24	31
22	6	23	30
23	5	22	29
24	4	21	28
25	3	20	27
26	2	19	26
27	1	18	25
28	0	17	24
29	22	16	23
30	21	15	22
31	20	14	21

Anexe

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
AUGUST			
1	19	13	20
2	18	12	19
3	17	11	18
4	16	10	17
5	15	9	16
6	14	8	15
7	13	7	14
8	12	6	13
9	11	5	12
10	10	4	11
11	9	3	10
12	8	2	9
13	7	1	8
14	6	0	7
15	5	27	6
16	4	26	5
17	3	25	4
18	2	24	3
19	1	23	2
20	0	22	1
21	22	21	0
22	21	20	32
23	20	19	31
24	19	18	30
25	18	17	29
26	17	16	28

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
27	16	15	27
28	15	14	26
29	14	13	25
30	13	12	24
31	12	11	23

SEPTEMBRIE

1	11	10	22
2	10	9	21
3	9	8	20
4	8	7	19
5	7	6	18
6	6	5	17
7	5	4	16
8	4	3	15
9	3	2	14
10	2	1	13
11	1	0	12
12	0	27	11
13	22	26	10
14	21	25	9
15	20	24	8
16	19	23	7
17	18	22	6
18	17	21	5
19	16	20	4

Anexe

FIZIC EMOTIV INTELECTUAL

20	15	19	3
21	14	18	2
22	13	17	1
23	12	16	0
24	11	15	32
25	10	14	31
26	9	13	30
27	8	12	29
28	7	11	28
29	6	10	27
30	5	9	26

OCTOMBRIE

1	4	8	25
2	3	7	24
3	2	6	23
4	1	5	22
5	0	4	21
6	22	3	20
7	21	2	19
8	20	1	18
9	19	0	17
10	18	27	16
11	17	26	15
12	16	25	14
13	15	24	13

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
14	14	23	12
15	13	22	11
16	12	21	10
17	11	20	9
18	10	19	8
19	9	18	7
20	8	17	6
21	7	16	5
22	6	15	4
23	5	14	3
24	4	13	2
25	3	12	1
26	2	11	0
27	1	10	32
28	0	9	31
29	22	8	30
30	21	7	29
31	20	6	28

NOIEMBRIE

1	19	5	27
2	18	4	26
3	17	3	25
4	16	2	24
5	15	1	23
6	14	0	22

Anexe

FIZIC EMOTIV INTELECTUAL

7	13	27	21
8	12	26	20
9	11	25	19
10	10	24	18
11	9	23	17
12	8	22	16
13	7	21	15
14	6	20	14
15	5	19	13
16	4	18	12
17	3	17	11
18	2	16	10
19	1	15	9
20	0	14	8
21	22	13	7
22	21	12	6
23	20	11	5
24	19	10	4
25	18	9	3
26	17	8	2
27	16	7	1
28	15	6	0
29	14	5	32
30	13	4	31

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

FIZIC EMOTIV INTELECTUAL

DECEMBRIE

1	12	3	30
2	11	2	29
3	10	1	28
4	9	0	27
5	8	27	26
6	7	26	25
7	6	25	24
8	5	24	23
9	4	23	22
10	3	22	21
11	2	21	20
12	1	20	19
13	0	19	18
14	22	18	17
15	21	17	16
16	20	16	15
17	19	15	14
18	18	14	13
19	17	13	12
20	16	12	11
21	15	11	10
22	14	10	9
23	13	9	8
24	12	8	7
25	11	7	6
26	10	6	5

Anexe

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
27	9	5	4
28	8	4	3
29	7	3	2
30	6	2	1
31	5	1	0

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

TABELUL 6

NUMERELE CARE TREBUIE ADĂUGATE LA CALCUL

Mai jos găsiți cele trei numere de adăugat la calcul. Notati pe cele corespunzătoare lunii din anul respectiv.

De exemplu, dacă vreți să faceți curbele bioritmice pentru luna iunie 2002, scrieți 9 pentru ciclul fizic, 5 pentru ciclul emotiv și 31 pentru ciclul intelectual.

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
1997			
ianuarie	10	16	1
februarie	18	19	32
martie	0	19	27
aprilie	8	22	25
mai	15	24	22
iunie	0	27	20
iulie	7	1	17
august	15	4	15
septembrie	0	7	13
octombrie	7	9	10
noiembrie	15	12	8
decembrie	22	14	5

Anexe

FIZIC EMOTIV INTELECTUAL

1998

ianuarie	7	17	3
februarie	15	20	1
martie	20	20	29
aprilie	5	23	27
mai	12	25	24
iunie	20	0	22
iulie	4	2	19
august	12	5	17
septembrie	20	8	15
octombrie	4	10	12
noiembrie	12	13	10
decembrie	19	15	7

1999

ianuarie	4	18	5
februarie	12	21	3
martie	17	21	31
aprilie	2	24	29
mai	9	26	26
iunie	17	1	24
iulie	1	3	21
august	9	6	19
septembrie	17	9	17

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
octombrie	1	11	14
noiembrie	9	14	12
decembrie	16	16	9

2000

ianuarie	1	19	7
februarie	9	22	5
martie	15	23	1
aprilie	0	26	32
mai	7	0	29
iunie	15	3	27
iulie	22	5	24
august	7	8	22
septembrie	15	11	20
octombrie	22	13	17
noiembrie	7	16	15
decembrie	14	18	22

2001

ianuarie	22	21	10
februarie	7	24	8
martie	12	24	3
aprilie	20	27	1
mai	4	1	31

Anexe

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
iunie	12	4	29
iulie	19	6	26
august	4	9	24
septembrie	12	12	22
octombrie	19	14	19
noiembrie	4	17	17
decembrie	11	19	14

2002

ianuarie	19	22	12
februarie	4	25	10
martie	9	25	5
aprilie	17	0	3
mai	1	2	0
iunie	9	5	31
iulie	16	7	28
august	1	10	26
septembrie	9	13	24
octombrie	16	15	21
noiembrie	1	18	19
decembrie	8	20	16

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

FIZIC EMOTIV INTELECTUAL

2003

ianuarie	16	23	14
februarie	1	26	12
martie	6	26	7
aprilie	14	1	5
mai	21	3	2
iunie	6	6	0
iulie	13	8	30
august	21	11	28
septembrie	6	14	26
octombrie	13	16	23
noiembrie	21	19	21
decembrie	5	21	18

2004

ianuarie	13	24	16
februarie	21	27	14
martie	4	0	10
aprilie	12	3	8
mai	19	5	5
iunie	4	8	3
iulie	11	10	0
august	19	13	31
septembrie	4	16	29

Anexe

	FIZIC	EMOTIV	INTELECTUAL
octombrie	11	18	26
noiembrie	19	21	24
decembrie	3	23	21

2005

ianuarie	11	26	19
februarie	19	1	17
martie	1	1	12
aprilie	9	4	10
mai	16	6	7
iunie	1	9	5
iulie	8	11	2
august	16	14	0
septembrie	1	17	31
octombrie	8	19	28
noiembrie	16	22	26
decembrie	0	24	23

MODELE PENTRU TRASAREA CURBELOR BIORITMICE PERSONALE

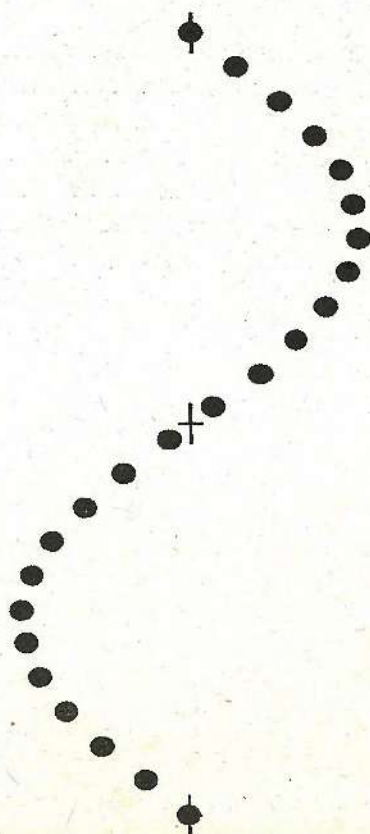
Scrieți sau xeroxați fiecare din paginile model ale curbelor bioritmice, apoi suprapuneți-le și trasați-le în culori diferite pe curba de bază pentru a obține „portretul” lunii.

Anexe

**CURBĂ
DE BAZĂ**

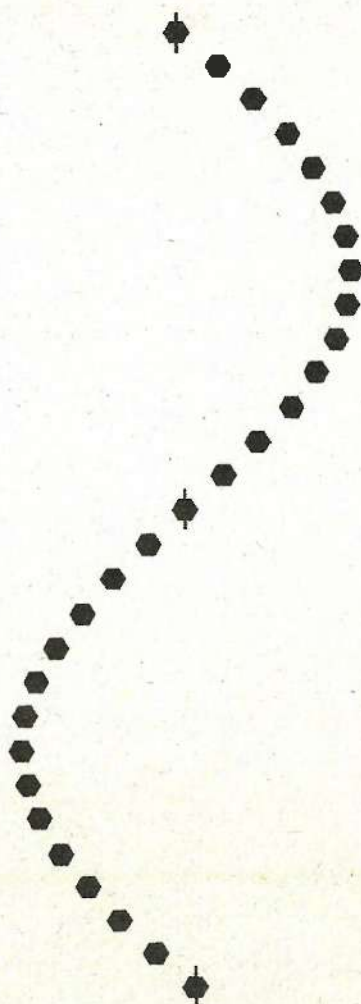
1	-----	+	-----
2	-----	+	-----
3	-----	+	-----
4	-----	+	-----
5	-----	+	-----
6	-----	+	-----
7	-----	+	-----
8	-----	+	-----
9	-----	+	-----
10	-----	+	-----
11	-----	+	-----
12	-----	+	-----
13	-----	+	-----
14	-----	+	-----
15	-----	+	-----
16	-----	+	-----
17	-----	+	-----
18	-----	+	-----
19	-----	+	-----
20	-----	+	-----
21	-----	+	-----
22	-----	+	-----
23	-----	+	-----
24	-----	+	-----
25	-----	+	-----
26	-----	+	-----
27	-----	+	-----
28	-----	+	-----
29	-----	+	-----
30	-----	+	-----
31	-----	+	-----
32	-----	+	-----
33	-----	+	-----

CURBĂ FIZICĂ



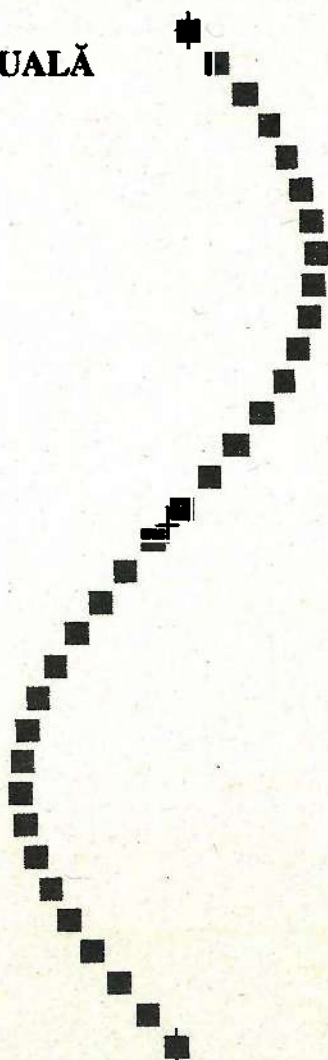
Anexe

CURBĂ EMOTIVĂ



Anexe

CURBĂ INTELECTUALĂ



TEST DE PERSONALITATE

Acest joc-chestionar are drept scop să determine cărui tip aparțineți dvs. El vă permite să evaluați cu cea mai mare corectitudine posibilă la ce ritm biologic sunteți cel mai vulnerabil și unde sunteți puternic sau slab.

Atenție! Nu este vorba de un test științific, ci mai degrabă de câteva întrebări (la care dvs. trebuie să răspundeți cât se poate de cinstit) destinate să arate în ce fel, la modul general și natural, sunteți dvs. tentat să reacționați într-o situație sau alta.

ÎNTREBAREA 1

Fiul sau fiica dvs. (dacă nu aveți copii, imaginați-vă un tânăr pentru care simțiți o mare afecțiune) tocmai a avut un accident, despre care nu știți nimic sigur, în afară de, pentru moment, spitalul la care se află. Ce faceți?

- a) Telefonați imediat la spital sau la poliție pentru a încerca să aflați mai multe despre cele întâmplate.

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

- b) Izbucniți în plâns, paralizat de neliniște.
- c) Săriți imediat în mașina dvs. sau într-un taxi și mergeți la spital, hotărât să aflați tot ce doriți să știți.

ÎNTREBAREA 2

Sunteți rugat să participați la o discuție cu tentă psihologică sau filozofică cu prieteni sau membri ai familiei dvs., de exemplu despre viața de după moarte, despre bine și rău etc. Care va fi reacția dvs.?

- a) Cum acest gen de discuție vă plictisește la culme, vă jucați cu vreun obiect de pe masă, oftați din tot sufletul sau profitați ca să vă retrageți într-un colț.
- b) Participați activ, fericit să ascultați punctul de vedere al celorlalți, ceea ce vă permite să reflectați la aceasta după aceea sau, la nevoie, să vă modificați convingerile.
- c) Vă plac discuțiile de acest gen, dar ele vă epuizează mult pentru că țineți să împărtășiți celorlalți punctul dvs. de vedere.

ÎNTREBAREA 3

Dacă ați avea de ales una din următoarele trei activități, pentru care ați opta?

- a) Să mergeți la piscină, să vă plimbați cu bicicleta sau să jucați tenis.

- b) Să pictați, să desenați, să colorați.
- c) Să jucați un joc de societate de tip Scrabble sau Go.

ÎNTREBAREA 4

Telefonul sună la ora 4 dimineața.

- a) Ați răspuns când primul apel nici nu s-a terminat.
- b) Vă ridicați în capul oaselor, vă uitați la ceas și vă întrebați cine este aiuritul care vă sună la această oră nepotrivită.
- c) Vă bate inima tare și vă neliniștiți imediat.

ÎNTREBAREA 5

În drum spre băcănie, sunteți martorul unui accident de mașină. Ce faceți?

- a) Începeți să tremurați, să urlați sau să plângeți, sau vă grăbiți să vă îndepărtați de aceste locuri neplăcute.
- b) Vă repeziți să vedeți dacă este posibil să veniți în ajutorul cuiva.
- c) Vă grăbiți pentru a ajunge cât mai repede la un telefon (sau încercați pe celularul dvs.) și formați imediat 9-1-1.

ÎNTREBAREA 6

După părerea dvs., care este calitatea primordială a unei persoane? Da, este greu de răspuns la această întrebare. Dar imaginați-vă că trebuie să vă prezentați la o agenție matrimonială. Care sunt calitățile pe care le-ați consemna înainte de toate?

- a) Compassiune, blândete, bunătate, generozitate.
- b) Înțelepciune, spirit de analiză, conștiință profesională.
- c) Spirit întreprinzător, energie, rezistență, sportivitate.

ÎNTREBAREA 7

Partenerul dvs. de viață v-a încredințat o scrisoare pentru a o pune la poștă. Nu vă aduceți aminte de această rugămintă decât cu puțin timp înainte de ora de ridicare a poștei. Care este reacția dvs.?

- a) Priviți cât este ora, apreciați timpul care vă rămâne, luați cu grijă scrisoarea, vă îmbrăcați și mergeți la poștă.
- b) Vă simțiți atât de vinovat încât pierdeți minute prețioase pentru a vă lamenta despre neatenția dvs.
- c) Plecați cu viteză a patra și ajungeți la poștă cu ceva timp înainte de a se ridica corespondența.

ÎNTREBAREA 8

Care este principala caracteristică a unei persoane pentru a o considera compatibilă cu dvs.?

- a) Acestei persoane trebuie să-i placă să citească și să scrie.
- b) Acestei persoane trebui să-i placă să facă sport.
- c) Această persoană trebuie să fie sociabilă.

ÎNTREBAREA 9

Atunci când cumpărați un mic obiect amuzant...

- a) Vă temeți tot timpul că vă va exploda în față.
- b) Îl puneți în funcție și apoi citiți instrucțiunile.
- c) Mai întâi citiți instrucțiunile și apoi îl puneți în funcție.

ÎNTREBAREA 10

Când trebuie să trimiteți o felicitare cu urări...

- a) O cumpărați pe prima care vi se pare potrivită, scrieți câteva cuvinte în grabă și vă semnați.
- b) Alegeți cu grijă felicitarea în funcție de destinatar și folosiți un stil metaforic.
- c) Alegeți cu grijă felicitarea în funcție de destinatar și sunteți foarte atent la cuvintele utilizate, la sintaxă, la gramatică și la ortografie.

REZULTATE

Pentru fiecare din întrebări, încercuiți litera care corespunde răspunsului dvs.

Întrebarea 1:	a) I	b) E	c) F
Întrebarea 2:	a) F	b) I	c) E
Întrebarea 3:	a) F	b) E	c) I
Întrebarea 4:	a) F	b) I	c) E
Întrebarea 5:	a) E	b) F	c) I
Întrebarea 6:	a) E	b) I	c) F
Întrebarea 7:	a) I	b) E	c) F
Întrebarea 8:	a) I	b) F	c) E
Întrebarea 9:	a) E	b) F	c) I
Întrebarea 10:	a) F	b) E	c) I

INTERPRETARE

- ♦ Dacă aveți un maximum de F, aparțineți fără îndoială tipului FIZIC, adică pentru dvs. acțiunea contează înainte de toate.
- ♦ Dacă aveți un maximum de E, aparțineți fără îndoială tipului EMOTIV, adică pentru dvs. emoțiile contează înainte de toate.
- ♦ Dacă aveți un maximum de I, aparțineți fără îndoială tipului INTELECTUAL, adică pentru dvs. reflecția contează înainte de toate.

Anexe

Acest test urmărește să vă atragă atenția asupra faptului că dacă sunteți de tip emotiv, *din fire*, atunci această caracteristică se va adăuga automat la potențialul dvs. bioritmic, într-un mod negativ, pozitiv sau critic în funcție de curbele dvs.

Aceeași concluzie se aplică pentru tipurile fizic și intelectual.

CUPRINS

INTRODUCERE	5
CAPITOLUL 1: CE ESTE BIORITMIA?	7
Ritmurile	8
A acționa sau nu?	9
Câteva exemple	11
 CAPITOLUL 2: CICLURILE	 15
Scurtă precizare	19
Ciclul fizic	20
Ciclul emotiv	23
Ciclul intelectual	25
Notă	27
 CAPITOLUL 3: FAZELE	 29
Zilele pozitive	30
Pozitiv / fizic	30
Pozitiv / emotiv	34
Pozitiv / intelectual	37
Zilele negative	42
Negativ / fizic	42
Negativ / emotiv	46

CEASURILE INTERNE ALE VIETII

Negativ / intelectual	50
Zilele critice	54
Critic / fizic	55
Critic / emotiv	58
Critic / intelectual	61

CAPITOLUL 4: METODE DE CALCUL

Informații practice	67
Metode de calcul	69
Metoda 1	71
Metoda 2	71
Metoda 2	74

CAPITOLUL 5: JURNAL DE BORD

CAPITOLUL 6: CELE 27 DE COMBINAȚII

CONCLUZIE

ANEXE

TABELUL 1: NUMĂRUL DE ZILE TRECUTE DE LA ZIUA DE NAȘTERE PÂNĂ LA ULTIMA ANIVERSARE	121
--	-----

TABELUL 2: ANI BISECTI 1900-2000	125
--	-----

TABELUL 3: NUMĂRUL DE ZILE TRECUTE LA O DATĂ PRECISĂ A ANULUI	126
--	-----

TABELUL 4: ANUL DE NAȘTERE + CORESPONDENȚA MATEMATICĂ PENTRU FIECARE DINTRE CICLURI	127
---	-----

Cuprins

TABELUL 5: REZULTATUL NUMEROTĂRII ZILELOR DE NAȘTERE PENTRU FIECARE DIN CELE 12 LUNI ȘI PENTRU FIECARE DINTRE CICLURI	132
TABELUL 6: NUMERELE CARE TREBUIE ADĂUGATE LA CALCUL	148
MODELE PENTRU A TRASA CURBELE DVS. BIORITMICE PERSONALE	155
TEST DE PERSONALITATE	165



Metoda bioritmică permite prevederea, într-o manieră generală, a comportamentelor umane datorate influențelor estimate ale mișcărilor organismului pe planurile fizic, emotiv și intelectual. Puteți începe de pe acum studiul bioritmului și astfel să dispuneți de un instrument suplimentar care, destul de repede, vă va fi indispensabil în viața de zi cu zi. Veți consulta, fără îndoială, acest aliat prețios înainte de a vă fixa vreo întâlnire sau de a lua o anumită decizie importantă. Trebuie să învățați să alegeți cu răbdare zilele în care veți avea în mână toate atuurile necesare pentru a vă atinge obiectivele. Și astfel, cu siguranță, veți avea de câștigat!

ISBN 973-568-688-0



9 789735 686888

NICULESCU



Metoda bioritmică permite prevederea, într-o manieră generală, a comportamentelor umane datorate influențelor estimate ale mișcărilor organismului pe planurile fizic, emotiv și intelectual. Puteți începe de pe acum studiul bioritmului și astfel să dispuneți de un instrument suplimentar care, destul de repede, vă va fi indispensabil în viața de zi cu zi. Veți consulta, fără îndoială, acest aliat prețios înainte de a vă fixa vreo întâlnire sau de a lua o anumită decizie importantă. Trebuie să învățați să alegeți cu răbdare zilele în care veți avea în mână toate atuurile necesare pentru a vă atinge obiectivele. Și astfel, cu siguranță, veți avea de câștigat!

ISBN 973-568-688-0



9 789735 686888

Ceasurile interne ale vieții

Ceasurile **interne** ale **vieții**

Hans
Crawley



BIORITMUL
la îndemâna tuturor



Traducerea unei lucrări de excepție
apărută la editura canadiană
QUEBECOR